గృహనిర్వహణ శాస్త్రము

మొదటి భాగము

: గ్రంథకర్త్రి :

శ్రీమతి కామరాజు సరోజినీదేవి, బి. ఏ., ఎల్. టి.,

స్కూలు అసిస్టెంటు, గవర్నమెంటు సెకండరీ ట్రెయినింగుస్కూలు,

గుంటూరు.



ప్రకాశకులు :

వెంకట్రామ అండ్ కో.,

విజయవాడ - కర్నూలు

1953

[కాపీరైటు రిజర్వుడు]　　[వెల రు. 1-0-0]

ప్రథమ ముద్రణము
1000 ప్రతులు
1953 అక్టోబరు

వేంకట్రామ్ పవర్ ప్రెస్,
పవరుపేట :: ఏలూరు

పీఠిక

నేడు మనదేశములో జ్ఞానము త్వరితగతిని వ్యాప్తి గాంచుచున్నది. మన విద్యార్థులకు చిన్నతనములోనే అనేక విషయములలో అంతో ఇంతో పరిజ్ఞానము కలుగుచున్నది. కాలప్రభావమును బట్టి బిడ్డలలో తెలివి హెచ్చుగుచున్నదని మన మందర మంగీకరింపవలసిన విషయమే.

గృహ సంబంధమైన శాస్త్ర ప్రణాళికలో సామాన్య విజ్ఞాన సూత్రము లెన్నియో ఇమిడియున్నవి. ఈ సూత్రములు అందరకు తెలిసినవే యయినను ఇవి ఆచరణలో మాత్రములేవు. అందుచే ఈ శాస్త్రము వేఱుగా వ్రాయవలసిన ఆవశ్యకత ఏర్పడినది. బాల్యదశనుండియే గృహనిర్వహణ సూత్రములను తెలుపుచు, తన్నిర్వహణమందు తరిఫీ తిచ్చుచు వచ్చినచో మన బాలికలు ఇండ్లయందు చిన్నతనములో తమ తల్లికి సాహాయ్యము చేయుటయేగాక పెరిగి పెద్దవారయిన తరువాత వారు స్వగృహములను పొదుపుగను, శుభ్రముగను, అందముగను, సులభముగా నుంచుకొన గలుగుదురని మనము ఆశింపవచ్చును. నేటి బాలికలే గదా రేపటి మాతలు !

మధ్య తరగతి కుటుంబములవారు పై శ్రేణివారిని అనుకరింప జూచుటయు, తత్ఫలితముగా ఆర్థిక నష్టమునకు గురియగుటయు మన మందర మెఱిగిన విషయమే. పది పదునొకండు సంవత్సరముల బాల బాలిక లేమి చేయగలరన్న ప్రశ్న ఉదయింప వచ్చును. సంఘములో ఉన్నత కుటుంబముల కన్న మధ్యమశ్రేణికి చెందిన కుటుంబములే ఎక్కువ. అందువలన బిడ్డలకు పనివారిని తగ్గించుకొనవలెనను అభిప్రాయమును మొదటనే కలిగింపవలెను. సరియగు ధోరణిని, క్రమమగు పద్ధతిని, శ్రద్ధతో పనిచేయుట తొలినుండియే రావలెను. అజాగ్రత్తతోను

అశ్రద్ధతోను పనిచేయుట అలవాటయినతరువాత ఆ యలవాటును మాన్పుట బహుకష్టమైనపని. ఇట్లని ఈడుకు మించిన శ్రమను బిడ్డలకు కలిగింపరాదు. విసుగు జనించువరకును వారిచే పనిని చేయింపరాదు. తమ ఆదాయమును గుర్తించి వ్యయము చేయవలెనను సంగతిని బాగుగా మనసున వారికి నాటుకొనునట్లు చిన్నతనములోనే చేయవలెను. అప్పుడే మన హైందవ గృహములు తృప్తికిని ఆరోగ్యమునకును ఉల్లాసమునకును నిలయములై శోభిల్లగలవు.

ప్రణాళిక ననుసరించి ఉపాధ్యాయినులు తాము నేర్పుపాఠములను, బాలికల వయస్సును బట్టియు, గృహపరిసరములను బట్టియు మార్చుకొన వలసియున్నారు.

సదాచారములను మన్నించునట్టి స్వభావమును విద్యార్థులలో బాల్యమునుండియు పోషింపవలెను. మూఢవిశ్వాసములను సహేతుకముగా విమర్శించి అపహసించి బిడ్డలు వానిని విడుచునట్లు చేయవలెను. వ్యావసాయిక ఆరోగ్యశాఖవారి సాహాయ్యమును అప్పుడప్పుడు తీసికొనుట ఉచితము: నేలను పదునుచేయుట, ఫలవంతమగునట్లు చేయుట, క్రిమిసంహారక ద్రవములను పాఠశాలలకు సరఫరాచేయించి వానిని ఉపయోగించు పద్ధతులను నేర్పుట మొదలగు విషయములలో వారి సలహాలను పొందవగును.

నేటి విద్యావిధానమంతయు శిశుకేంద్రమైనది (Child centred). కార్యమూలకమైన విద్యాశిక్షణము (Learning by doing), మాంటిసోరి, డాల్టను, ప్రాజెక్టుపద్ధతులు, బేసిక్ విద్యావిధానము ఈ యన్నింటిలోనున్న ప్రధాన సూత్రమదియే. అన్ని శాస్త్రములలోవలె, ఈ గృహనిర్వహణ శాస్త్రములోకూడ ప్రాయోగికములగు సాధకములకు ప్రణాళిక ఎంతయేని ముఖ్యమగుస్థాన మిచ్చియున్నది. ప్రయోగములద్వారా తప్ప మరియొక విధముగ, నేర్చుకొన్న దానిని సరిగాచేయుటకును జ్ఞాపకముంచుకొనుటకును వీలుండదు. విద్యాశాఖవారిచే ప్రచురింపబడిన ప్రణాళికను గైడు

బుక్కు (Guide Book) ను సమగ్రముగా పరికించి అందు సూచింపబడిన గ్రంథముల నన్నింటిని పఠించినమీదట జాగ్రత్తతో ఈ చిన్ని పుస్తకము కూర్చబడినది. ప్రతి పాఠానంతరము ప్రయోగింపవలసిన సాధకములును, తత్సంబంధములైన ప్రశ్నలును, అవసరమైన సందర్భములలో ఉపాధ్యాయులకు వలయుసూచనలును గ్రంథమున చేర్చబడినవి. బోధనాపద్ధతులపై గ్రంథము లేనిలోపముకూడ కొంత తీర్చవలెననియే అందలి యాశయము.

ఇది నా తొలిప్రయత్నము. కావున సోదరోపాధ్యాయులును, అనుభవజ్ఞులును ఈ నా పుస్తకమును ఆదరాభిమానములతో జూచి ఇందలి లోపములను నాకెఱిగించినచో ద్వితీయముద్రణమున వాని సవరింప జేయుదును.

ఇట్లు
గ్రంథకర్త

SYLLABUS

FORM I

Note :- All the work should be entirely practical. Items 1, 5, 6 & 8 should be spread for practical work throughout the year and suitable records should be maintained.

No. of lessons.

CLEANLINESS

1. Cleanliness in relation to the home and the school of a more advanced standard than that prescribed under other heads of the curriculum and including and distinguishing different types of brooms, brushes and dusters and a study of their special uses; the materials of which they are made, the reasons for the choice of the materials, the places and the methods of collecting the materials and the methods of making the brooms etc. 1

2. Types of waste paper baskets and dust bins and where to place them. Spitting and spittoons; dangers of indiscriminate spitting. 2

Latrines and the Urinals. Their proper use and maintenance. Storing, numbering and distribution of cleaning instruments for the home and school. Economic disposal of waste and rubbish, e. g. to make manure where and when rubbish is to be burnt. Planning a programme of collecting cleanliness; preliminary survey, distribution of work, selection of equipment. Preparing reports, charts, posters etc., for the work of cleanliness.

HABITS

1. Formation of health habits — Food, eating habits, cleanliness, regularity, discrimination, evils of indiscriminate eating, e. g. between regular meals; avoiding addiction to stimulants. Exercise. 1

2. Rest and sleep in relation to work. The nature, amount and time of each. Postures in work and rest. 1

3. Early rising. Personal cleanliness. The daily bath. Reading habits and care of the eyes. Habit of regular evacuation. 1

FRESH AIR AND SUNLIGHT

1. Value of fresh air and sunlight:- Importance of these to health. Carrying out as much work as possible in open air. Provision of open spaces in and arround dwellings. Use of roof terraces and courtyards. Function and position of doors and windows in houses, schools and other buildings. Impurities in the air we breathe - their prevention. Inspection through air and protection against it. Airing and exposing to sunlight bedding sheets etc. Disinfectants and fumigants - a knowledge of inexpensive and indigenous kinds. 1

FOOD AND BEVERAGES

1. Selection of foods. Nutrition versus stimulation. Necessary constituents of food. Balanced diet. Milk and its food value. Evils of over-eating; eating of highly spiced foods. 3

Constipation - its causes and remedies. Beverages—Water, ensuring its purity. Other beverages - beneficial (e. g. buttermilk); nature's Beverages,

e. g. tender coconuts, sweet palmyra juice etc., and harmful (e. g. fermented) drinks. Preparing healthy beverages suitable to the various seasons of the year.

KITCHEN WORK

1. Cleaning of grain. Arrangement of water for the kitchen.

   Cleaning of Kitchen Utensils - methods suited to brass, aluminium, iron, enamel, china and earthenware. Cleanliness of the Kitchen and the dining place before and after eating. 2

   Storing of provisions and Utensils - tins, jars and bottles - racks for utensils.

2. Preparation of a simple meal. (Some simple menus to be drawn up by the teacher and cooked by the pupils). Serving. Listing of utensils and their prices. Kitchen accounts. Rationing when, why and how social obligations under conditions of shortage of food-stuffs. 1

KITCHEN GARDEN

1. Laying out and cultivating a Kitchen garden. Preparing the soil, manuring, weeding, watering. Prevention of pests. Protection of the crop. Harvesting, weighing, storing, selling and accounting. Cleaning and preparing the ground for the next crop. Selection and storing of seeds. 3

ARTICLES IN THE HOME

1. Furniture, clothing, bedding, utensils (house-hold, garden and field). Articles of common use and articles of individual use. Their care and maintenance - careful handling - safe storage. 3

   " A place for every thing and every thing in its place" loss and danger in leaving things lying about. Rules for safety in the home.

DECORATING THE HOME

1. Curtains - making and embroiding them. Stencilling patterens on walls. Kolams, pictures taste and choice.

Bead work - use of locally available materials instead of foreign tinsel. Coir work - making slings and fixing their places. Mats and carpets - making coir door - mats - cleaning and dusting carpets.

2. Proper use of wall niches. Care of lamps. Precautions against oil stains on floor and walls.

CO-OPERATIVE LIFE IN THE HOME

1. Duties to others in the home. "Each for all and all for each". Good manners in speech and actions. Punctuality, Communal life in the home - family prayers. Common hours of meals, relation and rest - mutual adjustment of hours where necessary according to occupation of different members.

Pet animals in the house - their care and treatment. Duty to neighbours and friends. Hospitality-simplicity-sincerity & unostentatiousness.Domestic and social ceremonies. Sense of proportion to earning and saving capacity — care against thoughtless imitation and extravagance.

Proper use of leisure - spinning (takli and charka), simple weaving. Habit of thrift - savings - savings bank account.

విషయసూచిక

VI. వంట ఇంటి తోట

VII. గృహోపకరణములు

VIII. గృహాలంకరణము

IX. కుటుంబము

గృహనిర్వహణ శాస్త్రము

I

పారిశుద్ధ్యము

[ప్రణాళిక:—పాఠశాల ప్రణాళికలో తదితరములైన విషయముల కన్న ఇంకను అధికమైన విధానములు గృహ, పాఠశాల సంబంధమైన పారిశుద్ధ్యము. వివిధములైన చీపుళ్ళను, కుంచెలను, తుడుపుగుడ్డలను ఉపయోగించువిధానము-వాని ప్రత్యేకఉపయోగములు-అవి వేనితో చేయ బడినవో, వాని నెన్నుకొనుటలో గల కారణములు - ఆ వస్తువులను సేకరించు విధానములు - అవి లభ్యమగు ప్రదేశములు - చీపుళ్లు మొదలగు వానిని తయారుచేయు విధానము, చెత్తతొట్లెలు, చిత్తుకాగితములు వేయు బుట్టలు - వానిరకములు - వానిని ఉంచు ప్రదేశము - ఉమ్మి వేయుట, ఉమ్మివేయుపాత్రలు - విచక్షణారహితముగా ఉమ్మి వేయుటవలన సంభవించు అపాయములు - పాయిఖానాదొడ్లు, ఉచ్చదొడ్లు - వానిని సక్రమముగా నుపయోగించువిధానము, వానిని కాపాడువిధానము - గృహమునకు, పాఠశాలకు సంబంధించిన పారిశుద్ధ్య పరికరములు - వానిని నిలువచేయుట, లెక్క పెట్టుట, పంచుట - చెత్తచెదారము సక్రమముగా నుపయోగించుట. అనగా చెత్తచెదారమును తగులబెట్టవలసి వచ్చినపుడు ఎరువుగా నుపయోగించుట - పారిశుద్ధ్యమునకై పథకము నిర్మించుట - కొలుచుట, పనులను పంచుకొనుట, కావలసినపరికరములను ఎన్నుకొనుట— పారిశుద్ధ్యమునకు సంబంధించిన రిపోర్టులు, పటములు, ప్రకటనపత్రములు మొదలగునవి తయారుచేయుట.]

౧. పారిశుద్ధ్యము

మనము కుటుంబములలో పుట్టి పెరుగుచున్నాము. తల్లిదండ్రులు, అన్నదమ్ములు, అక్కచెల్లెండ్రు మున్నగు వారందరును కుటుంబములో చేరినవారు. వీరెల్లరు మన

సౌఖ్య సంతోషములకు తోడ్పడుచుందురు. పరస్పర సాహా య్యము కుటుంబలక్షణము.

మీ తండ్రి డబ్బు సంపాదించి తెసికొని రాకున్న మీకు భోజనము, దుస్తులు, పుస్తకములు, ఆటవస్తువులు వచ్చునా? మీ అమ్మ చక్కగా వండి పెట్టనిచో మీకు ప్రతిరోజు వేళకుభోజనమును, కావలసినపుడు తినుబండారములు అమరునా? శుభాశుభ కార్యములలో బంధువు లుండోరులు సాయము చేసికొనుట లేదా?

ప్రేమపూర్వకమైన బాధ్యతగల కొందరు వ్యక్తులతో నేర్పడినదే కుటుంబము. మన శాంతియు, సుఖమును, భద్రత యును సంఘముమీద ఆధారపడి యున్నవి. సంఘమునందు బలమున్నది. సంఘీభావమువలన పనులెన్నియేని నెరవేరగలవు. ప్రతిమానవుడును తన కుటుంబక్షేమమునకు, సంఘశ్రేయస్సు కొరకు చేయవలసినపను లెన్నియేని కలవు. కుటుంబసంఘముల మీద ఆధారపడి దేశాభ్యుదయ మున్నది.

మనకు 1947 సంవత్సరము 15 వ ఆగస్టు నుండి స్వాతంత్ర్యము వచ్చినదని మీకు తెలియునుగదా! మన దేశము ఇతర స్వతంత్రదేశములతోపాటు సర్వవిధముల సమానముగ నుండవలెనుగదా! లేకున్న మనకు స్వాతంత్ర్యము నిలుచునా? స్వాతంత్ర్యమును మనము నిలబెట్టుకొనవలెనన్న మన దేశము నందలి ప్రతివ్యక్తి తనగృహమును, తనకుటుంబమును, తన సంఘమును, తద్ద్వారా తనదేశమును సౌభాగ్యవంతముగను, సౌఖ్యవంతముగను నుండునట్లు చూడవలెను. నేటిబాలికలు, రేపటిమాతలు! భావిభారతపౌరులను తయారుచేయువారు

స్త్రీలే. నవభారతరాజ్యాంగ విధానములో స్త్రీలకు, పురుషులకు గౌరవ ప్రపత్తులలో భేదములేదు. స్త్రీలు విద్యావతులు కావలెను. ఉద్యోగములను నిర్వహింపవలెను. అట్లని స్త్రీలకు సహజముగా దైవమిచ్చిన హక్కులను మనము వదలరాదు, వదలలేము. గృహరాజ్యమునకు గృహిణిరాణి. గృహమునందలి అంతర్భాగ, బహిర్భాగములను మాలిన్యరహితముగా నుంచుటయు, బిడ్డలను పరిశుభ్రముగా నుంచుటయు స్త్రీల విధ్యుక్త ధర్మములు.

ఆరోగ్యమునకు ప్రధానము పరిశుభ్రత. గృహలక్ష్మి పారిశుద్ధ్యమును పాటించునదియై, తనపరిసరములను పరిశుభ్రముగానుంచునదియై యుండవలెను. తనకుటుంబములోని వ్యక్తులందరును పరిశుభ్రముగా నుండునట్లు చూడవలెను. అప్పుడు ప్రతికుటుంబము, కుటుంబమునుబట్టి దేశమును ఆరోగ్యముగా నుండును. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యమన్న ఆర్యోక్తికలదుగదా! ఏమహాకార్యమాచరించవలెనన్నను ఆరోగ్యము ప్రధానము.

పారిశుద్ధ్య మనగానేమి ? ఏవస్తువెక్కడ నుండవలెనో అది అక్కడ ఉండుటయే పారిశుద్ధ్యము. అదియే సౌందర్యము. ఉదాహరణము చూతుము:—మన్ను గృహములలో నుండు సామానులమీద నున్నదనుకొనుడు. దాని నేమిచేతుము ? దుమ్ము పడినదని దులిపివేతుము. అట్లుగాక ఆ మన్నే చెట్ల పాదులలో నున్నచో ఏమందుము ? ఉండవలసిన స్థలముననే అదియున్నదని యూరకుందుము.

మానవుడు ఆరోగ్యముగా నుండుటకు పరిశుభ్రముగా నున్న చాలునా ? చాలదు. పుష్టికరమైన ఆహారము వేళకు

భుజించుట, తగినంతవ్యాయామము, విశ్రాంతి, పరిశుభ్రమైన వాయువును పీల్చుట, తగినంత సూర్యరశ్మి ఇండ్లకు, బట్టలకు, వ్యక్తుల దేహములకు తగులునట్లు చూచుట, అనుదిన స్నానము, నియమప్రకారము అభ్యంగనస్నానము సదభ్యాసములు. ఇవియన్నియు ముఖ్యములు.

బిడ్డలకు మంచిఅలవాట్లు అబ్బునట్లు చేయుట, వచ్చు ఆదాయములో మితవ్యయముచేయుట, గృహమునకు వలసిన వన్నియు సక్రమముగా చేయుట ఇవి స్త్రీకి గర్వింపదగిన అంశములు. ఇట్టి విషయముల నన్నిటిని కేవలము పరిశీలన ద్వారానేగాక గృహనిర్వహణశాస్త్రద్వారమున తెలిసికొనుట ఉచితము. ఇంటినిచూచి ఇల్లాలిని చూడవలెనని మన పెద్దలందురు. ఏల? ఇంటిలోని సామానుల సర్దుబాటును, క్రమమును, అందమునుచూచి గృహలక్ష్మి తెలివిగలిగినది, లేనిది మనము గ్రహించగల్గుదుమని గదా దానిభావము?

గృహమునకు గృహిణి రాణి. ఆమె సక్రమముగా గృహనిర్వహణ మొనర్చుకొన్నచో ఆగృహము స్వర్గసీమగా రూపొందుననుటలో ఏమాత్రము సందేహించవలసిన పనిలేదు. కావున ప్రతిస్త్రీయును సక్రమనిర్వహణపద్ధతి గుర్తింపవలయును. సక్రమగృహనిర్వహణకు కేవలము జీవితానుభవమే చాలదు. అందుకు శాస్త్రాధ్యయనము నత్యావశ్యకము. గృహము నెట్లు తీర్చిదిద్దవలెనో, గృహకార్యము లెట్లు సక్రమముగా నిర్వహించవలయునో తెలిపెడి శాస్త్రమునకే గృహనిర్వహణ శాస్త్రమని పేరు.

ప్రతివ్యక్తియు నారోగ్యవంతముగా నున్నప్పుడే ఆ వ్యక్తియొక్క మానసికశక్తి విజృంభించగలదు. అనారోగ్య పీడితమైన జీవికి మనోదౌర్బల్య మేర్పడును. దుర్బలవ్యక్తి సంఘమునకు, దేశమునకు నుపకరించకపోవుటయేగాక స్వార్థమునకును నిష్ప్రయోజకుడగును. ఎన్ని సిరిసంపదలున్నను అనారోగ్యవంతున కవియన్నియు నిరర్థకములు.

పుట్టినదాది కనీస మైదుసంవత్సరముల ప్రాయము వచ్చువరకును బిడ్డలకు సుపరిచితమైనది గృహము. కాన వారి మొదటి పరిసరము గృహము. తరువాత విద్యాభ్యాసమునకై పాఠశాలకు వారు చనుదెంతురు. అపుడు వారికి రెండవపరిసరము పాఠశాల. అందువలన ఒక గృహపారిశుద్ధ్యమును గూర్చియేగాక పాఠశాలా పారిశుద్ధ్యమును గూర్చియు ముఖ్యముగా మనము తెలిసికొనవలయును.

ముందు మనము అపరిశుభ్రతకు కారణములు తెలిసికొన్నచో, తరువాత దాని నివారణోపాయ మూహించగలము. అపరిశుద్ధతానివారణమే పారిశుద్ధ్యమునకు పునాదిగదా!

ఇపుడు మనము గృహ మెట్లు అపరిశుద్ధ మగుచున్నదో పరిశీలింతము. మనము నిత్యము వాడుకొను వస్తువులయందు దుమ్ము పడుచుండుటచేతను, ఇంటికప్పునకు పొగచూరి బూజు పట్టుచుండుటచేతను, స్నానములు చేయుట, బట్ట లుతుకుట, అంట్లు తోముట, ఇల్లు కడుగుట మొదలైనపనులవలన కలుషమైన నీరు ఒకచోట నిలిచి మురుగువేసి పోవుటవలనను ఉచితానుచితములు గుర్తింపక ఇష్టమువచ్చినచోటులందెల్లను ఉమ్మి వేయుచుండుటచేతను మంచిచెడ్డలు తెలియక కనబడిన

స్థలములందెల్ల అనాలోచితముగా మలమూత్ర విసర్జనలు చేయుచుండుటచేతను అపరిశుద్ధత ఏర్పడుచున్నది.

ఈ అపరిశుద్ధతను పారద్రోలు విధానముల గూర్చియు ప్రత్యేక స్థలనిర్దేశము, తగు పరికరములగూర్చియు మనము ముందు అధ్యాయములందు తెలిసికొందము.

౨. పారిశుద్ధ్యము - పరికరములు

మనము క్రిందటి అధ్యాయములో కుటుంబమునకు గృహ మెట్లు ప్రధానమైనదో, గృహమును అపరిశుద్ధపరచు మలినపదార్థము లెవ్వియో తెలిసికొనియుంటిమి. ఇప్పు డా మలినపదార్థముల నెట్లు తొలగించవలెనో, అందుకు వలసిన పరికరము లెవ్వియో, వాని నెట్లు తయారుచేయుదురో, అవి లభించు ప్రదేశము లేవియో మొదలగు విషయములనుగూర్చి విపులముగా తెలిసికొందము.

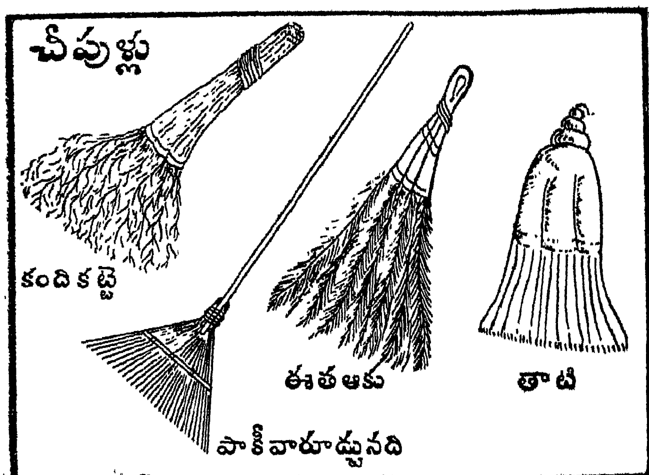
తన ఇంటిలో పనివారలకు తా జెప్పిన పనులన్నియు జాగ్రత్తగా వారలు చేయునట్లు ఇంటియజమానురాలు అజమాయిషీ చేయకున్నచో ఆ ఇల్లు పరిశుభ్రముగా నుండ జాలదు. గృహిణికి చెప్పిచేయించుకొనుపద్ధతి లేకపోయినను, లేక అసలే యేపను లెట్లునిర్వహింపవలయునో తెలియకున్నను పనివా రామెలోపమును గుర్తించి చేయవలసిన పనినిగూడ నెగబెట్టుటయు, లేక చేయుచున్నట్లు నటించుచు మోసము చేయుటయు తటస్థించును. మన గృహములలో ఈగలు, దోమలు, మిణ్ణల్లులు, చీమటలు, సాలెగూళ్ళు, చెదలు మొదలగునవి లేకుండ చేయవలెనన్న ప్రతిదినమును మనము

గృహామును పరిశుభ్రము చేయుచుండవలెను. సామాన్యముగా మన ఇండ్లలో పనివారు ఒక గుడ్డను తీసికొని కుర్చీలు, మేజా బల్లలు మొదలగు కొయ్యసామానులపై కొట్టి వానిదుమ్ము పోయినదనియు, అంతటితో తమపని అయిపోయినదనియు తలంతురు. ఇంటి నూడ్చునపుడు కుర్చీల క్రిందను, మేజాలు, బీరువాల క్రిందనున్న దుమ్మును కూడా నూడ్చుటకు ప్రయత్నింపరు. సామాన్యముగా ధనికుల బంగళాలలో చాపలుకాని, తివాచీలుకాని నేలపై పరచి యుంచబడును. ఈ చాపలన్నిటినితీసి ఊడ్చుట అంతసులభ మైన పనికాదు. అటులనే యింటిలోనున్న సామాను నంతను నొక్కొక్కటిగా బైటికి తెచ్చి వానిపైనున్న దుమ్మును దులు పుటకు ప్రయత్నించుటయు వీలైనపనిగాదు.

మీ యిండ్లయొక్క బహిర్భాగములను, అంతర్భాగము లను పరిశుభ్రముచేయు పరికరములను జాగ్రత్తగా నెన్నడైనను మీరు పరిశీలించినారా ? ఆయా పరికరముల నేలనుపయోగించు చున్నారో ఆలోచించినారా ? వానిని తయారుచేయుట ఎట్లు అని మీలో మీరేనాడైనా అనుకొంటిరా ?

ఇంటి ముందరి భాగముల నూడ్చుటకు యీతాకు చీపుళ్లనుగాని, తాటియాకుచీపుళ్లనుగాని ఉపయోగింతురు. ఈ ప్రక్క పటములను చూడుము. దొడ్లను, పశువులపాకల నూడ్చు టకు కందికంపతో కట్టిన చీపుళ్లనుపయోగింతురు. కందికంపతో కట్టిన చీపుళ్లవలన రెండు ప్రయోజనము లున్నవి. మొదటిది అవి పొడవుగానుండుటచేత, వంగి ఊడ్చవలసిన పనిలేదు. పెద్దస్థలములను వంగి ఊడ్చుట చాలకష్టమైనపని. ఇక రెండవ

లాభమేమనగా నేలపైనున్న చెత్త, చెదారమును మాత్రమే అది ఊడ్చివేయును గాని మంటిని కదలింపదు. అసలు



దొడ్లలోను, పాకలలోను చెత్త చెదారమును మాత్రమే తొలగించవలసిన అవసరమున్నదికాని, మంటి నూడ్చవలసిన ఆవశ్యకత లేదు. ఈతాకుచీపుళ్ళను, తాటియాకుచీపుళ్ళను స్వయముగా మనమే తయారు చేసికొనవచ్చును. లేదా బజారులో స్వల్పఖరీదుకే అవి లభ్యమగును. కందికంపచీపుళ్ళను ఇంకను సులభముగా తయారుచేయవచ్చును. కేవలము ఎండిన మొక్కయే చీపురుగా నుపయోగింపబడుచున్నది. సామాన్యముగా చీపుళ్ల వాడుక ఆయా పరిసర ప్రదేశములందు లభ్యమగు వస్తువులనుబట్టి యుండును. ఎక్కువగా ఈతచెట్లున్న ప్రదేశములందు ఈతచీపుళ్లను, తాటిచెట్లున్న ప్రదేశములలో తాటిచీపుళ్లను వాడుక ఎక్కువగా చేయుచుందురు. తాటిచెట్ల

ముందలి గులకల వెనుకనుండు మెత్తని ఆకులతో తాటి చీపుళ్లను కట్టగాను, వెడల్పుగాను, చేతికనువుగాను ఉండునట్లు కటుదురు.

పొడుగాటి ఈతాకులను చేతికి అమరునన్ని తీసికొని వాటిని వెడల్పుగాచేసి పురికొసతోగాని, గోగునారతోగాని, సన్నని కొబ్బరిత్రాడుతోగాని గట్టిగా కట్టవచ్చును.

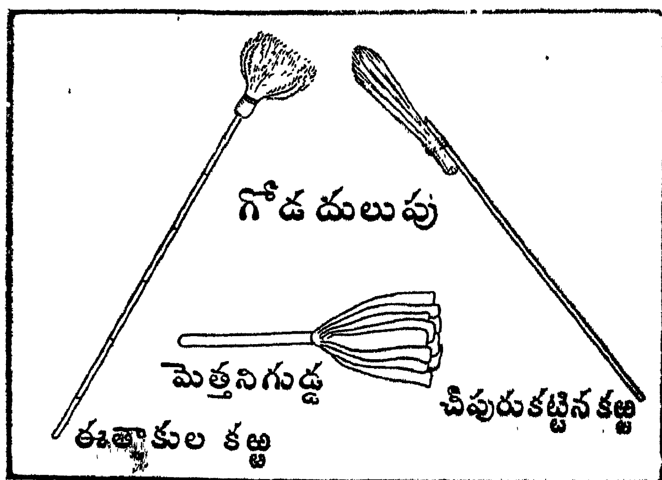
మునిసిపాలిటీ లున్నచోట వీధులనూడ్చుటకు పాకీవా రొక రకమైన చీపుళ్ల నుపయోగింతురు. ఒక పెద్దకట్టకు చివర కొబ్బరిఈనెలనుగాని, లేక సన్నగాచీల్చిన వెదురుబద్దలనుకాని వెడల్పుగా కట్టిఉండును. ఎంతప్రదేశమైనను సునాయాసముగా చెత్త చెదారములేకుండ పరిశుభ్రముచేయుట కివి ఎంతగా నైనను అనువుగ నుండును.

ఇంటిముందరి భాగములను, దొడ్లను ఊడ్చినతరువాత పేడకలయంపి చల్లినచో దుమ్ము పైకిలేచిపోకుండ అణగి యుండుటయేకాక, కొన్ని విషక్రిములుసహితము చచ్చిపోవును. చూచుటకు చాల అందముగానుండును. నీ రెంతపడినను పొచిపట్టక త్వరలో ఎండిపోవును.

ఇప్పుడు మన మిక గృహాంతర్భాగము నేయేపరికర ములతో పరిశుభ్ర మొనరింపనగునో విచారింతము.

ఇంటిలో పైకప్పునకు పట్టినబూజును మొదట దులిపి, తర్వాత గోడలపైనున్న సాలెగూళ్లను, దుమ్మును దులిపి, ఆఖరున నేలనూడ్చి పరిశుభ్రము చేయవలెను.

ఇంటిపై కప్పు, గోడలు నెత్తుగానుండుటచే వానిపై నున్న బూజును దులుపుటకు పొడవైన గడకఱ్ఱ నొకదానిని తీసికొని, దానికిచివర మెత్తగానుండునట్లుగా గట్టిగా గుడ్డలుచుట్టి, ఒక పెద్దగుడ్డను కుంచెవలెగట్టి ఉపయోగించవలెను. లేక కఱ్ఱకు చివర నొక చీపురుకట్టయైనను దులుపవచ్చును. అదియునుగాక



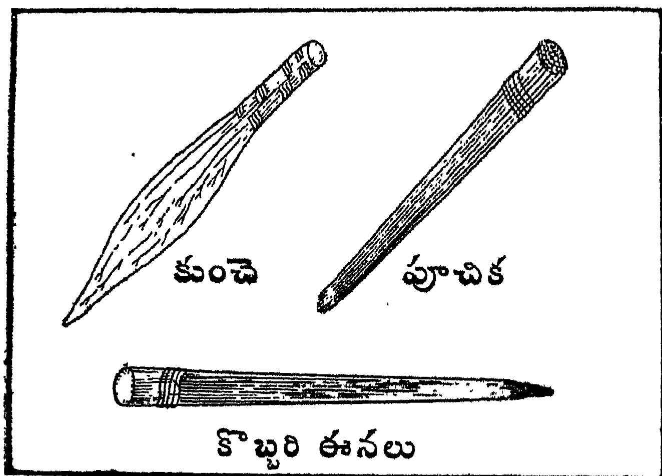
మనకు బజారులో ఈతాకులను కుంచెవలె ఒక పెద్దకఱ్ఱ చివర కట్టి బూజుదులుపు చీపుళ్లని అమ్ముదురు. అవియును వాడ వచ్చును.

తరువాత ఆచీపుళ్ళతోనే గోడలనుగూడ శుభ్రముగా దులిపి సాలెగూళ్లు మొదలైనవిలేకుండా చూడవలెను. మీ ఇంటిగోడలు ఇటుకలతో కట్టినవైనచో కనీసము సంవత్సర మునకు రెండుపర్యాయములు సున్నము కొట్టింపవలయును. సున్నము కొట్టించుటవలన విషక్రిములు మొదలగునవి

చనిపోవుటయేగాక చూచుటకు ఇల్లు అందముగాకూడ నుండును. మట్టిగోడలైనచో తరచు పేడ పూయుచుండ వలయును. దీనివలననుగూడ విష్క్రిములు నశించును. సిమెంటుగోడలైనచో తరచు కడుగుచుండవలెను. ఒక పొడుగైన కఱ్ఱచివర గుడ్డనుకట్టి దానిని నీళ్ళలో ముంచి గోడలను తుడువవచ్చును. గోడలపై సిరా మొదలైనవి విదలించుటగాని, ఉమ్మివేయుటగాని, చీమిడి చీదివేయుటగాని కూడదు. అది అసహ్యాకరము, అనారోగ్యకరము. గోడలు మరకలుపడి చూచుటకు అసహ్యముగా నుండును. గోడలకు పగుళ్లుగాని, రంధ్రములుగాని యేర్పడినచో వెంటనే వాటిని సున్నముతో పూడ్చివేయవలెను. లేనిచో వాటిలో తేళ్లు మొదలైన విషజంతువు లుండుట కవకాశ మేర్పడుటయేగాక చెదలుపట్టుటకు నవకాశము కల్గుచున్నది.

ఇప్పుడిక నేలను పరిశుభ్రముచేయుటెటులో పరికింతము. సామాన్యముగా ప్రతివారును తమఇంటిని రోజు ఉదయము, సాయంకాలములందు ఊడ్చుచుందురు. ఇది మంచి అలవాటు. నేల మంటిదైనచో దానిని తరచు ఎఱ్ఱమన్నుపేడతో అలుకు చుండవలెను. ఇట్లుచేయుచుండినచో విష్క్రిములు నశించును. శుభ్రముగా మంటినేలను ఊడ్చునప్పుడు ముందుగా నేలపై కొంచెమునీరు చిలుకరించి తరువాత ఊడ్చుటకు ప్రారంభించ వలయును. ఇట్లు చేసినచో నేలపై నున్నదుమ్ము ఊడ్చునప్పుడు గాలిలో వ్యాప్తిచెందక ఒకచోటికి చేర్చుటకు వీలుగా

కరకునేలయైనచో పూతికచీపుళ్లతోనే యూడ్చ్ వచ్చును. ఈ పూతికలు సముద్రప్రాంతములలోను, నదీతీర ప్రాంతములలోను మొలచు ఒకవిధమగు గడ్డిజాతికి చెందినవి.



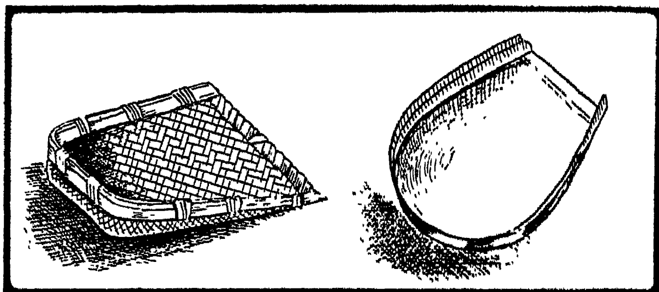
సన్నగా, పొడుగుగా, నూగునూగుగా నుండును. చివర ముళ్లుం డును. అవి కట్టలు కట్టలుగాచేర్చి ముళ్లను దులిపి వాడుదురు. అప్పుడు మెత్తగానుండి, సన్ననిదుమ్మునుకూడ కొంతవరకు ఊడ్చును. కడుగుటకుకూడ పనికివచ్చును. కాని కడుగుట కుపయోగించుచో త్వరలో పాడైపోవును. ప్రత్యేకముగా నేలను కడుగుటకుపయోగించునవి కొబ్బరిచీపుళ్లు. ఇవి కొబ్బరి ఈనెలతో కట్టుదురు. వీనితో మురికిని శుభ్రముగా కడిగి వేయవచ్చును. గచ్చును కడుగుట కెంతయు ననువుగా నుండును. పేరుకొన్నమట్టినైనను సుకరముగా ఊడ్చివేయ వచ్చును.

ఇక నున్ననిగచ్చును, పాలరాతిగచ్చును ఉపయోగించు చీపుళ్లెట్టివియో మీకు తెలియునా? అట్టి నేలలను కుంచెచీపుళ్లతో పరిశుభ్రము చేయుదురు. కొండలదగ్గర పెరుగు మరియొకజాతిగడ్డితో ఈచీపుళ్లను కట్టుదురు. అందు వలన వీటిని కొండ-చీపుళ్లనికూడ యందురు. ఇవి కుంచెగాను, మెత్తగాను, అందముగాను ఉండును. మెత్తనిమంటినిగూడ నీనితో నూడ్చివేయవచ్చును. ఈ రకపుచీపుళ్లఖరీ దెక్కువ. బరంపురం ప్రాంతములలో వీనిని ఎక్కువగా ఉపయోగించుదురు.

గచ్చునేలలను వారమున కొకపర్యాయము చొప్పున నైనను ఫినైలునీళ్ళతో కడుగుచుండవలెను. ఫినైలు కలిపిన నీళ్ళను నేలపై చల్లి, తరువాత కొబ్బరిచీపురుతో శుభ్రముగా కడుగవలెను. లేక గోనెపట్టాతో అదిమి తుడిచినపక్షమున, నేలపై మరకలు మొదలగునవికూడ పోవును. నేలపైనున్న మచ్చలు మొదలగునవి పోవుటకు సోపునీళ్ళతోగాని, టర్పెంటైనుతోగాని శుభ్రముగా కడిగివేయవలెను. ఇల్లు కడిగిన వెంటనే పరిశుభ్రమైన వస్త్రముతో దానిని తుడిచి, తడి ఆరునట్లు చేయవలెను. లేనిచో పిల్లలు, పెద్దలు నడచుచుండుట చేత వాళ్ళకాళ్ళకున్న దుమ్ము మరల ఇంటిలో నంటుకొని మరల ఇదివరకుకంటె అపరిశుభ్రమగును.

ఇంటిలోనున్న సామానులను గుడ్డతో తుడిచివేయుచుండవలెను. ఏ యే సామాను లెచటెచటనుంచిన అందముగా నుండునో, వానిని పరిశుభ్రముచేయు విధానమెట్టిదో ముందు అధ్యాయములలో విపులముగా నేర్చుకొనవచ్చును.

ఇండ్లను ఊడ్చినతరువాత ఆ దుమ్మును, చెత్త చెదారములను ఒకచేటలోగాని, ఒకపళ్లెరములోగాని ఎత్తి, వానికై



ఏర్పరుపబడిన వస్తువులలోనే వేయవలయును. కాగితములైనచో బుట్టలలో వేయవచ్చును. చెత్త చెదారములను ఎరువుగోతిలో పడవేయవలయును. పై నున్న బొమ్మను చూడుడు. అట్టివానిలోనే ఊడ్చినకసవును వేయవలయును. ఏలయనగా, చీపురుతో దానిలోనికి ఊడ్చునపుడు ఊడ్చువారి మీదకి దుమ్ము, చెత్తచెదారములు రావు.

౩. తుక్కుకాగితపుబుట్టలు - చెత్తతొట్లు - ఉమ్మి వేయుపాత్రలు - మలమూత్రవిసర్జనమునకై యేర్పడిన దొడ్లు

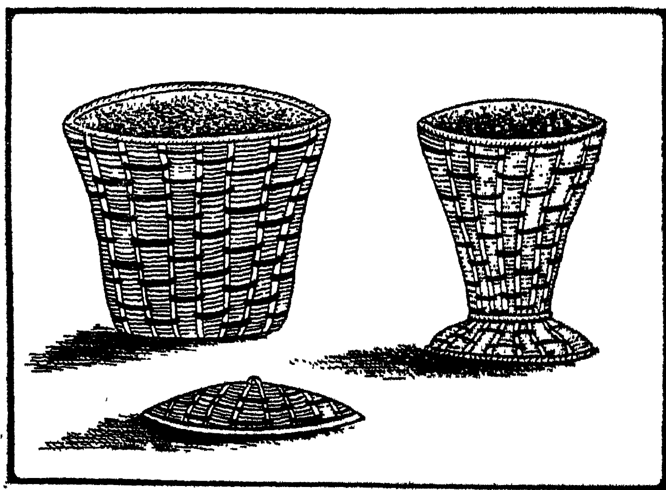
ఏవస్తువుండవలసినస్థలములో ఆవస్తువుండుట సౌందర్యలక్షణమనియు, పారిశుద్ధ్యమునకు ప్రధానమనియు గత అధ్యాయములో మీరు చదివియుంటిరి గదా! మన యిండ్లలో పిల్లలు కాగితముల నెక్కడబట్టిన నక్కడ చించిపార వేయుచుందురు. పండ్లను తిని, తొక్కలను ఎచ్చటి వచ్చటనే విడిచిపెట్టుదురు.

కూరగాయలను తరిగినపిమ్మట తొడిమెలను, చెక్కలను ఏ గుమ్మములోనో, ఏ మూలకో నెట్టుదురు. ఉమ్మివేయవలసి వచ్చినపుడు కొంతమంది యిండ్లలోనే వేయుదురు. మరికొంత మంది యింటి కతిసమీపములోనే బయట నుమ్మివేయుదురు. మలమూత్రవిసర్జనముకూడ వీధులప్రక్కనో, ఇండ్లదగ్గరగానో చేయుట మనము సామాన్యముగా చూచుచునే యున్నాము. దీనికంతకు కారణమేమి? మొదటినుండియు మనవారు పారిశుద్ధ్యమునుగూర్చి తగిన జాగ్రత్త వహింపకుండుటయే. ఈ జాగ్రత్త చిన్నతనమునుండియే అలవడవలెను. అందుకే బాలికలగు మీరు ఈ విషయములనుగూర్చి ముఖ్యముగా తెలిసికొనవలసిన ఆవశ్యకత యున్నది. పారిశుద్ధ్యమునకు సంబంధించిన భావము మీహృదయములలో స్పష్టముగా నెలకొన్ననాడు మీరుమాత్రమే జాగ్రత్తవహించుటగాక, మీ సంతానమునకు గూడ పారిశుద్ధ్యమననేమియో ఉగ్గుపాలతోనే నేర్పి, వారి నారోగ్యవంతులనుగాను, శుచివంతులనుగాను తయారుచేసి తద్ద్వారా సంఘసేవ, దేశసేవ యొనర్చినవారగుదురు.

మీఇండ్లలోను, పాఠశాలలోను తుక్కుకాగితములను వేయుటకు ప్రత్యేకముగా నిర్దేశింపబడిన స్థలములులేవా? సాధారణముగా గొప్పవారి యిండ్లలోను, పెద్దపెద్ద కచేరీలలోను తుక్కుకాగితములు వేయుటకు పేముతోఅల్లిన బుట్టలుండును. ఇవి కూజాలవలె నడుము లావుగాను, మూతి సన్నగాను ఉండును. ఇవి చూచుటకు అందముగా నుండుటయే గాక మూతి సన్నగానుండుటచే పెద్దగాలివీచినను అందులో కాగితములు బయటికి నెగిరివచ్చుటకు నేమాత్ర మవకాశము లేదు. ఇవి యెక్కువ విలువకల్గిన వగుటచే సామాన్యముగా

కొన్నిచోట్ల మాత్రమే ఇటువంటివానిని మనము చూచు చున్నాము. క్రిందిపటమును చూడుడు.

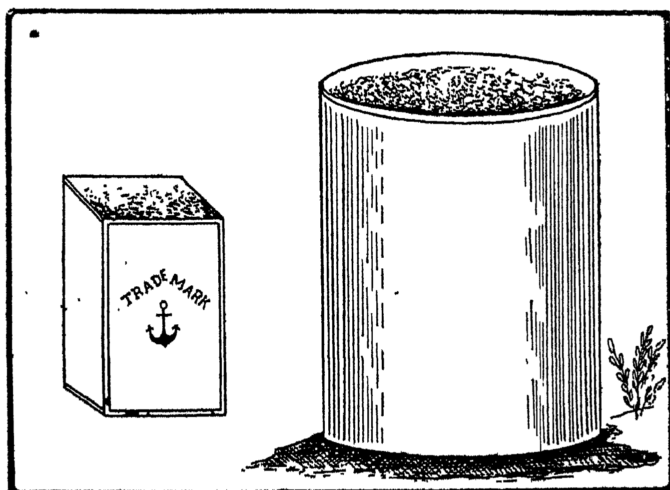
మన పాఠశాలలలోను, యిండ్లలోను మనము చూచు చెత్తబుట్టలు వెదురుతో చేయబడినవి. ఇది అందరికి అందు బాటులో నుండును. ఇవియును కూజా ఆకారములోనే ఉండును.



తరగతిగదులలో - మూలలయందును ప్రధానోపాధ్యాయురాలి గదిలో బల్లక్రిందను ఈ తుక్కు-కాగితపుబుట్ట లెందుకు పెట్టబడుచున్నవో మీరెప్పుడైనను కారణ మాలోచించి నారా? తరగతిలో ఒక మూలగా నుండుటవలన తరగతి అందముగా నుండును. బాలికలందరకు తరగతిలో క్రిందబడిన కాగితపు ముక్కలను ఎప్పటికప్పుడు ఏరి ఒకమూలలోపడవేయు నభ్యాసము అలవడును. వ్రాసికొనునపుడు, చదువునప్పుడు

అనవసరములైన కాగితములను బల్లక్రిందనున్న బుట్టలో వేయుటకు ప్రధానోపాధ్యాయురాలికి సౌలభ్యముగా నుండును గాన అది వారి కచ్చేరిగదిలో వారి బల్లక్రింద పెట్టబడి యుండును. అది మరియొకచోట నున్నచో మాటిమాటికిని లేచిపోవుటకు కాలయాపనయేగాక శ్రమకూడ యగును. అట్లే మనయిండ్లలోకూడ మన మొక ప్రత్యేకస్థలములో ఒక దానిలో వేయుట సులభమైన సదభ్యాసము.

ఈ తుక్కుకాగితపుబుట్టలను మనము ప్రత్యేకముగా ధనవ్యయము చేసికొననక్కర లేదు. ఇంటిలో జాజిచెక్కలా



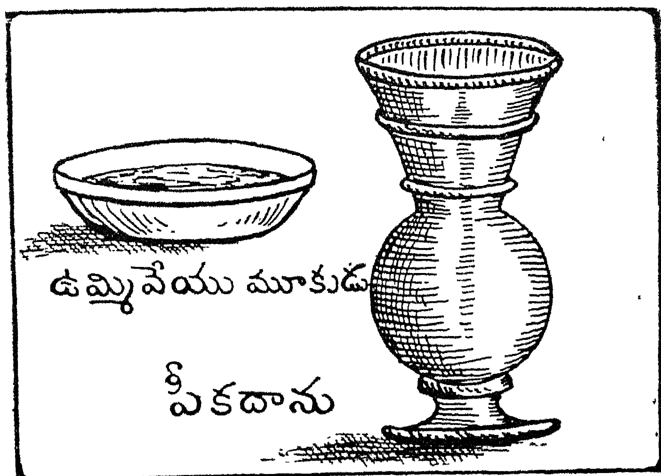
పెట్టెలుగాని, ఖాళీడబ్బాలుగాని, తాటియాకు బుట్టలుగాని యున్నచో వానిని మన మీ పని కుపయోగించుకొనవచ్చును. డబ్బాలకు, చెక్కలకు కొంచెము రంగువేసినచో చూచుట

కందముగాగూడ నుండును. తుప్పు, చెద పట్టదు. పిటికి వేసిన కాగితములను వారమున కొకపర్యాయము తగులపెట్టు చుండవలెను. ఇంటిలోని చెత్తను మ్యునిసిపాలిటీవారు పెట్టిన సిమెంటుతొట్లలో పడవేసి వచ్చుచుండవలయును. మీకు పెద్దదొడ్డియున్నచో ఒక గుంటను త్రవ్వి ఆ గుంటలో ఈ తుక్కును వేయవచ్చును. కాగితము లున్నచో తగుల పెట్టవచ్చును. ఈ విధముగా గుంటలో వేసిన తుక్కును ఎరువుగా ఉపయోగించుకొనవచ్చును.

మనము ఉమ్మివచ్చినపుడు బయటను, రోడ్డుమీదను స్థలవిచక్షణలేకుండ వేయుదుము. ఇట్లు చేయుటవలన పారిశుద్ధ్యమునకు భంగకరమగుటయేగాక అనారోగ్యమున కాకరమగును. ఉమ్మి యెండినతరువాత అందులో నున్న సూక్ష్మజీవులు గాలిలో కలిసిపోవును. ఈ సూక్ష్మజీవులవలన క్షయ, ఉబ్బసము మొదలగు భయంకరములైన అంటువ్యాధులు వ్యాపించుట కవకాశము గలదు.

మీరు రైలులో ప్రయాణము చేయునపుడు, పెద్దపెద్ద కచ్చేరీలకుపోయినపుడు, సినిమాకు పోయినపుడు "ఉమ్మివేయ గూడదు" అను ప్రకటనమును చూచియుంటిరా? అట్లు ప్రకటించుటకుగల కారణము మీరిపుడు తెలిసికొంటిరి గదా! కావున విచక్షణారహితముగా ఎక్కడబట్టిన అక్కడ ఉమ్మి వేయుట కూడదు. మీ యింటిలోను, పాఠశాలయందును ఉమ్మివేయుటకు ప్రత్యేకస్థలము లున్నవేమో గమనింపుడు. ఉమ్మివేయుటకు ప్రత్యేకమైనపాత్రల నుపయోగించుట మంచిది. కొంచెమునీటిలో ఫినైల్ వేసి, ఆవరణలో ఒక ప్రక్క మంటి

పాత్రగాని, మరియేయితరలోహపు పాత్రగాని పెట్టి అందులోనే ఉమ్మివేయుట యెంతయు చేయదగినపని.



ఒక గుంటవంటిది తీసి దానిలో పడవేసి, పైన మన్ను కప్పుచుండవలయును. ఆ పాత్రలను పరిశుభ్రముగా కడిగి మరల నుపయోగించు చుండవలయును. ఉమ్మిపాత్రలను ఎప్పుడును మూసియుంచవలయును. లేకున్న ఈగలు, దోమలు వ్రాలి మరల ఆహారపదార్థములమీదనువ్రాలి, వానిని మలిన పరచును. వీధులలో పోవునపుడు ఉమ్మివచ్చినచో, కాలితో కొంచెముమన్ను కుళ్ళగించి, అచ్చట ఉమ్మివేసి మరల దానిపై మన్ను నెట్టుట మంచిది. ఇందువలన ఉమ్మిలోనున్న సూక్ష్మ జీవులు నశించిపోవును. మంటికి సూక్ష్మజీవులను నాశనము చేయుశక్తి గలదు. మలమూత్రములను నిర్దేశింపబడిన ప్రత్యేక స్థలములందే విసరించవలెను. మలమూత్ర విసర్జన

చేసిన తర్వాత వానిపై మన్నుచల్లుట మంచిది. మరుగు దొడ్లను ఇంటికి నలుబది గజముల దూరమున గాలిపాటు గాకుండునట్లుగా నిర్మింపవలయును. ప్రతిదినము ఉదయ సాయంకాలములయందు వానిని పరిశుభ్రము చేయుచుండ వలయును. ఆ మరుగుదొడ్లు గచ్చుచే నిర్మింపబడినవి యైనచో 'ఫినైల్' తో కడిగివేయుట మంచిది. పాఠశాలయందు బాలురకు, బాలికలకు ప్రత్యేకమైన మరుగుదొడ్లుండును.

ప్రశ్నలు

1. తుక్కు కాగితములు మొదలగు మలినపదార్థములను ఏయేరకములుగా పారవేయుదురు ?
2. ఉమ్మివేయుటలో తీసికొనవలసిన జాగ్రత్తలేమి ?
3. విచక్షణారహితముగా నుమ్మివేయుటచే గలుగు నష్టములేవి ?
4. మరుగుదొడ్లవలన ప్రయోజనము లేమి ? అవి యెచ్చట నిర్మింపబడ వలయును ?
5. దొడ్లను ఎట్లు పరిశుభ్రము చేయవలయును ?

ప్రయోగాత్మకాభ్యాసము (Practical work)

పిల్లలచే "ఉమ్మివేయరాదు" అను ప్రకటనమును అందముగా వ్రాయించి పాఠశాలలో వ్రేలాడదీయించవలయును.

స్కూలుబోర్డింగు ఉన్నచోట పిల్లలను 'స్క్వాడ్స్' గా విభజించి వారిచే మరుగుదొడ్లను బాగుచేయించవచ్చును. తరగతి పిల్లలను 'స్క్వాడ్స్' గా విభజించి ఉమ్మిపాత్రలను పరిశుభ్రము చేయించ వచ్చును. లేనిచోట తనిఖీపనిని విధింపవచ్చును. తరగతిలో, పాఠశాల ఆవరణములో నున్న చెత్తచెదారమును తీయించి తగులబెట్టించుటయో, లేక ఎరువుగోతియందు వేయించుటయో చేయింపవలయును.

ఆరోగ్య సూత్రములకు సంబంధించిన ఛార్ట్సను తయారు చేయింప వలయును.

రికార్డు (నమూనా)

వారము	శుభ్రము చేయు గది నెం.	శుభ్రము చేయు పరికరము	ఎవరు శుభ్రము చేసిరి	ఎన్నిసార్లు	ఎట్లు	నీవు చేసిన పని ఏమి?	రిమార్కులు	బాలిక సంతకము	స్కూలు లీడరు సంతకము	తరగతి ఉపాధ్యాయురాలి సంతకము

స్క్రాప్ బుక్ (Scrapbook)

తుక్కు కాగితపు బుట్టలు, ఉమ్మిపాత్రలు - వీనికి సంబంధించిన బొమ్మలను సేకరించి పుస్తకములో అందముగా బాలికలు అతికించవలయును.

ఒక 'స్క్వాడు' తరువాత మరియొక స్క్వాడ్ను వారము వారము పనులను మార్చుచుచేయుచు క్లాసుమొత్తముమీద నెలకు రికార్డులను పూర్తిచేయవలయును. వారాంతమున తాముచేసిన పనిపై ఒకవ్యాసమును వ్రాయవలయును.

స్క్వాడులపనులు

1. పరికరములను ఇచ్చుట, తీసికొనుట, తనిఖీచేసి యిచుట బాగుచేయవలసినది - ఎచట లోపములున్నవి తెలుపుట.
2. తరగతిగదుల శుభ్రత చూచుట. (గదలు, బోర్డులు, డెస్కులు, బెంచీలు, అలమారాలు మొ.)
3. వరండాలుశుభ్రత చూచుట.
4. మరుగుదొడ్లుశుభ్రత చూచుట.
5. డస్ట్బిన్స్, వేస్టుపేపర్ బేస్కెట్స్, ఉమ్మిపాత్రలు శుభ్రత.
6. పరిశుభ్రతమీద ఒక్కొక్క స్క్వాడ్ (Squad) తమకు తోచిన విషయముపై ఒక Chart, ఒక Poster తయారుచేయుట. ఉ॥ "ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము!" "అశుచియే అనారోగ్యము."
7. చేతిపనిటీచరుసహాయముతో ఒక చిత్తుకాగితపుబుట్ట చేయుట, ఒక కాళ్లుతుడుచుకొనుపీచును చేయుట, ఒక పాతడబ్బాకు రంగు వేయుట.
8. Relieving Squad:—ఎక్కడ ఏస్క్వాడులో బాలికలు హాజరు కారో వారిబదులు వెళ్లుటకు, లేక క్లాసు ప్యూపిల్ లీడర్ (C. P. L.) ను అడిగి సాహాయ్యము కావలసినవారికి వెళ్లుట.

టీచరు, పిల్లలుకూడా ఒక అరగంటముందర రావలసియుందురు.

సూచన:—కేవలము పాఠశాలను గాని, గృహములనుగాని పరిశుభ్రముచేయు పరికరములను గురించి తెలిసికొనుటయేగాక బాలికలు వానిని భద్రముచేయుటకూడ తెలిసికొనియుండవలెను. పాఠశాలలో నెచ్చట పెట్టుచున్నారో ఇంటివద్ద తల్లి ఎచ్చట ఉంచుచున్నదో పరిశీలింప వలయును.

అనుదినముగాని, వారమున కొకసారిగాని ఉపయోగించు పనిముట్లు అందుబాటులోనున్న, ఎంతకాలము ఎంత ప్రయాస తగ్గునో తరగతిలో చర్చించవలయును.

కావలసినవి ఒక్కసారిగానే కొనుట చాలమంచిది. చౌకగ దొరకును. ఒక్కొక్కటి అయిపోయినపిమ్మట తడబడవలసిన పనిలేదు. పరిశుభ్రముచేయుట కాగనే, నిర్దేశస్థలములో ఉంచవలెను. చిన్నబిడ్డలు ఆటలకని తీసికొని వెళ్ళుచుందురు. కాలము వృధాగాకుండుటయేగాక అట్లు పాడుచేయుటకుగూడ వీలుండదు. ఆహారపదార్థములలో కలియుట కవకాశముండదు.

ఎక్కువ పరికరములున్నచో ఆయారకములను ఒక్కొక్క ప్రత్యేక పెట్టెలోపెట్టి పైన ఒక చీటిఅంటించిన ఏవి ఎందులోనున్నవో తెలియుట కవకాశమున్నది.

II

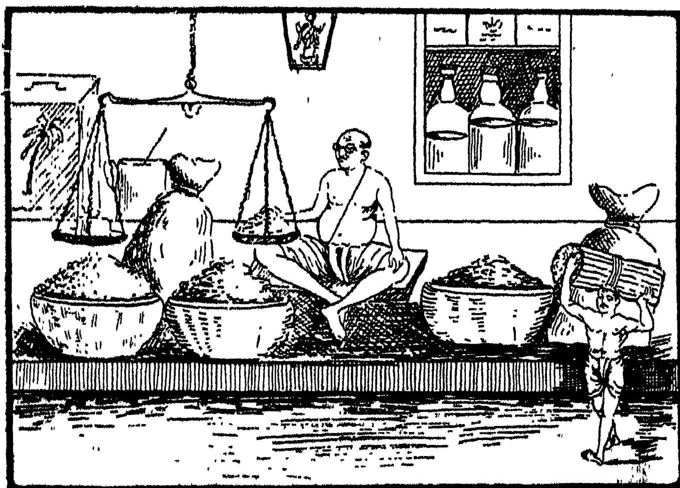
సదభ్యాసముల నలవరచుకొనుట

[ప్రణాళిక:—ఆహారము, వ్యాయామము, విశ్రాంతి, నిద్ర, నిద్రా పరిమితి. పెందలకడలేచుట, వ్యక్తిగతశుభ్రత, అనుదినస్నానము, భుజించు నలవాట్లు – శుభ్రత, కాలనియమము, విచక్షణ, అనాలోచితముగ నియమిత వేళలకు మధ్య భుజించుటవలని నష్టములు, ఉత్తేజకములగు పానీయములను తీసికొనకుండుట, పనిచేయునపుడు, విశ్రాంతి తీసికొనునపుడు దేహ మేస్థితిలో నుండవలెను? చదువునపు డెట్టిఅలవాటును కలిగియుండవలెను? కండ్లనుగురించిన జాగ్రత్త – వేళకు మలమూత్ర విసర్జనము చేయుట.]

౧. ఆహారము, వ్యాయామము

ఆహారము, పరిశుభ్రత, నిద్ర, వ్యాయామము, విశ్రాంతి మొదలగు విషయములపై శరీరముయొక్క ఆరోగ్యమును, వృద్ధియు ఆధారపడియుండును. అంటువ్యాధులు రాకుండుటకు కూడ పై విషయములే కారణము. సైకిలును బాగుచేయుటను మీ రెప్పుడైన చూచితిరా? అప్పుడప్పుడు నూనెరాచి గుడ్డతో తుడుచుచుండిన అది బాగుగాపనిచేయును. అట్లే కావలసిన పోషణ చేసినయపుడే శరీరముగూడ ఆరోగ్యవంతముగా నుండును. అంటువ్యాధులు దగ్గరకు చేరవు. మనుష్యుడు ప్రతిదినము ఎన్నియో పనులు చేయవలసి యుండును. చేయు పనులనుబట్టియు, తీసికొను ఆహారమునుబట్టియు శరీరములోని అవయవము లన్నియు మార్పులు చెందుచుండును. అంగడిలో కూర్చుండి వస్తువులనమ్ము వ్యాపారస్థుని చూడుడు. అతడు పెద్దపొట్టను కలిగియుండును. సునాయాసముగా లేవలేడు. నడచునపుడు ఆయాసపడును. పరుగెత్తలేడు. దీనికి కారణ-

నేమి ? అతడు తిను ఆహారమునకు అవసరమైన వ్యాయామము లేకపోవుటయే. ఇక కూలిచేయువాని శరీరము చూడుడు. అతడు బరువుల నెత్తుచు దించుచు శరీరమును శ్రమకు లోనుచేయుచుండును. చూచుటకు అతని అవయవములన్నియు



తీర్చిదిద్దినట్లుండును. కాని అతనికి ఎముకలు పైకి పొడుచుకొని వచ్చియుండును. కారణమేమో యూహింపగలరా ? బీదస్థితి. కూలివలనవచ్చు స్వల్పధనముతో కావలసినంత తగిన ఆహారమును తీసికొనలేకపోవుటవలన రక్తమాంసములు తక్కువై ఎముకలు మాత్రము పైకి కనుపడుచుండును. నవనాగరికురాలై సర్వదా మోటారుకార్లలో తిరుగు స్త్రీని చూడుడు. మరియొకవంక ఇంటిపనియంతయు చేసికొనుచుండు సాధారణ కుటుంబమునకు చెందిన బిడ్డలతల్లిని చూడుడు. పైన చెప్పబడిన భేదము స్పష్టమగుచుండును. మీ పట్టణములోని వివిధ

ప్రాంతముల గమనింపుడు. కొన్ని ప్రాంతముల వీధులు విశాలముగా నుండి దూరదూరముగా యిండ్లు కట్టబడి యుండును. మరికొన్ని ప్రాంతములలో యిరుకుగానున్న సందులును, దగ్గర దగ్గరగా కట్టబడిన యిండ్లును కానవగును. అంటువ్యాధులు ఇరుకుగానున్న ప్రాంతముల త్వరగా వ్యాపించును. కారణమేమి ? పరిశుభ్రత తక్కువగా నుండుట. అట్టిచోట్ల ప్రజలు ఆర్థికదుస్థితిచే సూర్యరశ్మి, పరిశుద్ధమైన వాయువు చొరనట్టి చిన్నయిండ్లలో తక్కువ అద్దెకు నివసించుటయే. కాని వీధులు విశాలముగా నున్నచోట దూర దూరముగా ఇండ్లు కట్టుకొని ధనవంతులు నివసించుచుందురు. అట్టివారు పరిశుభ్రముగా నుండుటకు వీలగును. పరిసరముల శుభ్రతపై శరీరశుభ్రత, శరీరారోగ్యముపై మానసికాభివృద్ధి ఆధారపడి యుండును. కాన యట్టివారే విద్యావంతులగుటకు ఎక్కువ అవకాశములు కలవు. మీతరగతిలో ఎక్కువ ఆటలాడి రాత్రియందు పెందలకడనే నిద్రపోయి, ఉదయమున ఆలస్యముగా నిద్రలేచు బాలికను గమనించుడు. మితముగా ఆటలాడి యింటివద్ద చదువవలసిన పాఠములు చదువుకొనిన పిమ్మట నిద్రపోయి ఉదయమున పెందలకడనే నిద్రలేచు బాలికను గమనించుడు. ఎంత శ్రమ కలుగచేయవలెనో గమనింపక మితికిమించిన శ్రమను తనశరీరమునకు కలిగించు టచే మొదటిబాలికకు ఎక్కువ విశ్రాంతి అవసరమైనది. అందుచే ఇంటివద్ద చదువవలసిన పాఠములు చదువలేకపోవును. తరగతిలో వెనుకబడును. బుద్ధిమాంద్యము కల్గును. ఇక రెండవ బాలిక ఎక్కువగా చదువుచు తక్కువగా విశ్రాంతి తీసి కొనును. అట్టిబాలికకు కావలసినంత విశ్రాంతి లేనందున జీర్ణ కోశము చెడిపోవును. అజీర్ణరోగముచే ఆమె బాధపడుచుండును.

కనుక శరీరమునకు ఆహారము, పరిశుభ్రత, వ్యాయామము, నిద్ర, విశ్రాంతి మితముగా నుండవలెను. అవియన్నియు పరస్పర సంబంధము గలవై ఒకదానిమీద మరొకటి ఆధారపడి యుండును.

నడచుట, ఆడుట, చదువుట, ఆలోచించుట, పాడుట మొదలైన పనులన్నియు ఆరోగ్యవతియైన బాలిక బాగుగా చేయగలదు. అనారోగ్యవంతమైన శరీరముగల బాలిక ఎల్లప్పుడు ఏదో యొక బాధ ననుభవించుచుండుటే కాక, పెద్దదైన తరువాతకూడ తన జీవితావసరములను తీర్చుకొనలేక యితరులమీద ఆధారపడివుండును. అంతేగాక తనయొక్క జబ్బులు యిరుగు పొరుగువారికి వ్యాపించు అవకాశముగూడ కల్పించుచున్నది. ఆరోగ్యవంతురాలు శ్రద్ధగా చదువుటకు శక్తికలిగియుండును. ఆమెకు వ్యాధులుసోకవు. నిగనిగలాడు శరీరము, తెల్లనిపండ్లు, కాంతిగల కన్నులు, పరిశుభ్రమైన నల్లనిశిరోజములు కలిగి యుండును.

ఆహారము:—ఆరోగ్యముగా నుండుటకు మంచిఆహారము కావలెనని తెలిసికొంటిమిగదా! ఎట్టిఆహారమునుతీసికొనవలెను? ఎంతతీసికొనవలెను? ప్రతిదినము ఎన్నిసార్లు భుజింపవలెను? వేళతప్పి భుజించినచో కలుగు నష్టమేమి? చిరుతిండి ఏల విసర్జింపవలెను? నరముల నుద్రేకింపచేయు పానీయములవలని నష్టములేమి? మొదలగు విషయముల నిపుడు తెలిసికొందము.

బాగుగా వండినపదార్థములను తినవలెను. వండుట వలన ఆహారపదార్థముల మీదనుండు సూక్ష్మజీవులు నాశనమగును. ఆహారము సులభముగా జీర్ణమగును. రుచ్యముగా

నుండును. వేపుడుకూరలు తినరాదు; వేపుడుకూరల తినిన యెడల జీర్ణావయవములు చెడిపోవును; అజీర్ణరోగము కల్గును. పండిన ఫలములనే తినవలెనుగాని కసుగాయల తినరాదు. ఆహారములో పిండిపదార్థములు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థములు, విటమినులు, నీరు, లవణము లుండవలెను. వరి బియ్యము, పంచదారయందుపిండిపదార్థములును, పప్పుదినుసుల యందు మాంసకృత్తులును, నేతియందు క్రొవ్వుపదార్థమును, పాలయందు, ఆకుకూరలయందు, ఫలములయందు విటమినులును కలవు. ఈపదార్థములన్నియు కలిగిన ఆహారమునే తినవలెను. దీనినే మిశ్రమాహారమందురు. ఆకుకూరలు, ఫలములు ధారాళముగా తినిన మలబద్ధమురాదు. చక్కగా నమలి తినవలెను. ఆహారము వేడిగానున్నపుడే తినవలెనుగాని చల్లారినతరువాత తినరాదు. ఆహారము చల్లారినయెడల అందు సూక్ష్మజీవులు బయలుదేరి విషపదార్థములను పుట్టించును. అట్టి ఆహారము తినిన ప్రేగులకు సంబంధించిన అతిసారము మొదలగు రోగములు కల్గును. ఆహారపదార్థములపై ఈగలు, చీమలు, దోమలు, బొద్దికలు పడకుండ జల్లెడతీగలతో చేయబడిన పెట్టియందు భద్రపఱచవలెను.

ప్రతిదినము ఉదయము పదిగంటలనుండి సాయంకాలము నాలుగు గంటలవరకు పాఠశాల పనిచేయుటకు నియమితకాల మేర్పడెను. ఆటలాడుటకు సాయంత్రము నియమితకాలము. నిద్రించుటకు నియమితకాలము రాత్రి. అట్లే ఆహారము తినుటకుకూడ నియమితకాల మేర్పరచుకొనవలెను. ఒక భోజనమునకు మరియొక భోజనమునకుమధ్య కనీసము 8 గంటల వ్యవధి ఉండవలెను. ఇట్లుండుటచే జీర్ణకోశము చక్కగా

పనిచేయుచుండుము. మరల భోజనము ముందు కొంత విశ్రాంతి తీసికొనుచుండుము ... కావలెను. వ్యవధి యెక్కువైన ఆకలిహెచ్చి, ... ఎక్కువగా తినుట కల్గును. తక్కువైన యెడల మునుపటి ఆహారము జీర్ణముకాకముందే రెండవసారి తినుటవలన జీర్ణకోశము చేయుటచే జీర్ణకోశమునందు ఒత్తిడి ఎక్కువై అది చెడిపోయి అజీర్ణవ్యాధులు సంభవించును. అందుచేత భోజనమునకు భోజనమునకు మధ్య చిరుతిండి కూడదు.

కాఫీ, టీ మొదలగు చురుకు పుట్టించు పానీయములు అలవాటు చేసికొనరాదు. ఇట్టి పానీయములు పుచ్చుకొనిన వెంటనే శరీరమునందలి నరములకు వేడికల్గించి ఎక్కువ పని చేయించును. కాని వెంటనే నిస్త్రాణ కల్గును. వడివడిగా రెండు మైళ్లుపరుగెత్తినవాడు రెండుగంటలు కదలలేడు. రెండుగంటలు చురుకుగా పనిచేసినవాడు అరగంట విశ్రాంతి తీసికొనును. అట్లే కాఫీ, టీ పుచ్చుకొనిన వెంటనే పనిచేయగల్గుదురు. కాని ఆ కాఫీ, టీ లేనిదే పనిచేయలేడు. అందుచే మరల తీసికొన కోరిక కల్గును. ఇట్లు మరల మరల త్రాగుటచే నది అలవాటగును. కాఫీ అలవాటుకలవారికి ఉదయమున నే కాఫీ త్రాగనియెడల తలనొప్పి వచ్చును. విరేచనము సరిగాకాదు. అట్లే తేనీరు. వీని అలవాటువలన నరములు, గుండె, జీర్ణకోశము చెడిపోవును. అవి పిల్లలను చక్కగా పెరుగనీయవు. ముందున్నది ముసళ్ల పండుగ యనినట్లు అట్టిఅభ్యాసముగలవారి ఆయుర్దాయమైన తగ్గును; లేదా, ముసలితనమున వారు బలహీనతచే చాల కష్టముతో జీవించవలసివచ్చును.

వ్యాయామము:—పై పాఠములో నెట్టి ఆహారము తీసికొనవలెనో యెప్పుడు తీసికొనవలెనో మొదలగు విషయములు తెలిసికొంటిమి. ఆ యాహారస్వీకారమువలన శరీరమునందలి రక్తము వృద్ధియగును. అందువలన అన్ని అవయవములు సక్రమముగా పనిచేయును. కాని ఆ రక్తప్రసరణము శరీరమంతటను సక్రమముగా జరుగవలెనన్న శరీరమునకు వ్యాయామము అవసరము. అందుచేతనే పాఠశాలయందు మీచేత ఆటలాడించెదరు.

ఎక్కువసేపు కూర్చుండినప్పుడు కాలు తిమ్మిరి యెక్కినది అని అందురు. కారణమేమి? రక్తప్రసరణము సరిగా లేనందున అది మొద్దుబారును. మీయింటిలోనున్న గడియారమునుగాని, కుట్టుయంత్రమునుగాని చాలకాలము ఉపయోగించకుండ నుంచినయెడల అవి త్రుప్పుపట్టుననియు, తరువాత సరిగా పని చేయవనియు మీరెఱుగుదురుకదా! అట్లే మానవశరీరములోని అవయవములన్నియు సరిగా పనిచేయవలెనన్న దేహపరిశ్రమ కావలెను. దేహపరిశ్రమ చేయనియెడల కండరములు ముకుళించుకొనిపోయి మెత్తగానుండును. జీర్ణశక్తి తగ్గును. విషజీవులు శరీరములో ప్రవేశించినయెడల వానిని నిర్మూలింప లేని స్థితిలో రక్తముండును.

మీకు ఆటలాడుటయే దేహపరిశ్రమ. మీరు ఆటలాడునప్పుడు గుండె చురుకుగా కొట్టుకొనును. ఇందుచేత శరీరములోని ప్రతిభాగమునకు విశేషముగా రక్తము, రక్తములోనున్న యాహారమును ప్రవహించును. మరియు గుండె తీవ్రముగా కొట్టుకొనుటవలన గాలి యెక్కువగా పీల్చుట తటస్థించును. అందువలన శరీరమునకు ప్రాణవాయువు పూర్తిగా లభించును. ఎల్లప్పుడు చదువుచు కూర్చుండిన కొంతసేపటికి మీకు ఊపిరి

తీసికొనునట్టి పర్యాయములు తగ్గిపోవును. అందుచే ప్రతి పర్యాయము లోనికిపీల్చుగాలి తక్కువగును. గుండె నెమ్మదిగా కొట్టుకొనును. మనస్సు మొండిబారి బద్ధకము ఎక్కువై చదువునందాసక్తి తగ్గును.

ఒక్కొక్కప్పుడు ఎంతకాలము ఆటలాడవలయునో తెలియక పిల్లలు ఎక్కువసేపు ఆటలాడుదురు. ఇందువలన అలసట యెక్కువగును. ప్రతిదినము చేయవలసిన యితర కార్యములు అనగా పాఠశాలకు వెళ్ళుట, పాఠములను చదువుట మొదలైనవి వెనుకపడిపోవును. కనుక ఆహారమును తగు మాత్రముగా తీసికొనునట్లే దేహపరిశ్రమనుకూడ మితముగ తీసికొనవలెను..

౨. విశ్రాంతి - నిద్ర

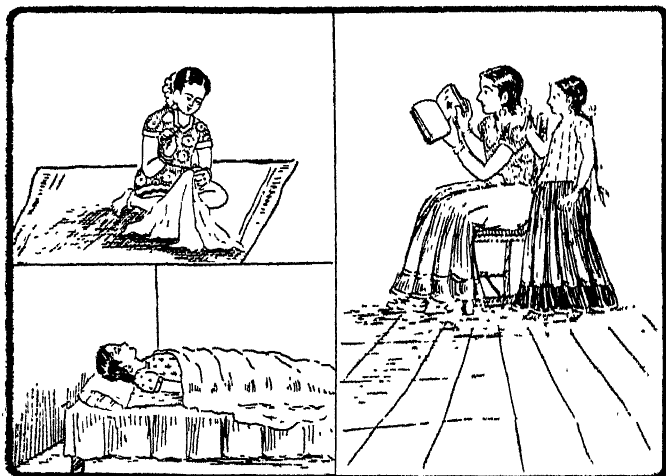
ఆహారము, దేహపరిశ్రమలవలెనే నిద్రకూడ ఎక్కువ కాలము పోకూడదు. రోజునకు నిద్ర యెంతసేపు పోవలెననునది (1) వయస్సునుబట్టియు, (2) పనిపాటులనుబట్టియు, (3) శరీరారోగ్యమునుబట్టియు నుండును.

సాధారణముగా ఈ క్రింద నిర్ణయింపబడిన కాలముకన్న ఎక్కువసేపు నిద్రించుట దేహారోగ్యమునకు చెరుపు.

పసిపిల్లలకు		దినమునకు	16 గంటలు.
2	పండ్లపిల్లలకు	,,	14 ,,
4	,,	,,	12 ,,
8	,,	,,	11 ,,
12	,,	,,	10 ,,
16	,,	,,	9 ,,
21	,,	,,	8 ,,

ముసలివారికికూడ పిల్లలకువలెనే ఎక్కువకాలము నిద్ర యవసరము. కాని వారికి మధ్యమధ్య మెలకువ వచ్చు చుండును.

రాత్రి వేళయందే నిద్రించవలెను. 'పగటినిద్ర చెరుపు' అన్నసామెత నెప్పుడు మరువకూడదు. మరియు పెందలకడనే నిద్రించి వేకువజామున మేల్కొనవలెను. పరీక్షలముందు రాత్రిసమయమున 12 గంటలవరకు చదివి ఉదయము 8 గంట



లకు మేల్కొనువారిని మీరు చూచుచుందురు. కాని అట్టి వారి ఆరోగ్యము సరిగానుండదు. వారికి జీర్ణకోశము చెడును. వారికి గుండెలలో మంట, విరేచనబద్ధము కలుగును. వారు మరుచటి దినమంతయు చేయవలసిన పనులు సక్రమముగా చేయలేక బద్ధకము కలిగియుందురు.

నిద్రించునపుడు వెల్లకిలల పరుండుట మంచిది. ప్రక్కలకు నొత్తిగిల పరుండవచ్చును కాని ముడుచుకొని పరుండుట కూడదు. ఆహారము తీసికొనినవెంటనే నిద్రించరాదు.

మనము పీల్చినగాలి ఊపిరితిత్తులలోనికి పోవునుగదా! ఊపిరితిత్తులు ముడుచుకొనక సరిగా పనిచేయవలెనన్న మనము సరిగా నిలబడుటయు, కూర్చుండుటయు అవసరము. అట్లు చేయుటచే శరీరమునకు కావలసినంత ప్రాణవాయువు వచ్చును. సరిగా నిలబడుటచేతను, కూర్చుండుటవలనను చూచుటకు చక్కగా కనిపించుటయేకాక ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములు సుకరముగాజరిగి శరీరము పెరిగి బలిష్ఠమగును. గూనిగ కూర్చుండుట వలనను, నిల్చుండుటవలనను చూచుటకు బాగుండదు. ఊపిరితిత్తులు పెద్దవికావు. శరీరమునకు కావలసినంత గాలి యుండదు. అందువలన నీరసము, రొంప, ఊపిరితిత్తుల జబ్బు వచ్చును. వంటయింటిలోపల పనిచేయువారు అప్పుడపుడు సరిగా నిలునబడి గట్టిగ మంచిగాలిని పీల్చుకొని బొగ్గుపులుసు గాలి వదలిపెట్టుట మంచిది.

చదువుకొనునపుడు వెలుతురు ఎడమవైపునుండికాని, వెనుకవైపునుండికాని రావలెను. వెలుతురు కంటిమీాద పడకూడదు. పుస్తకమును కండ్లకు ఒక అడుగుదూరమున నుంచి చదువవలెను. వెలుతురు తక్కువగా నున్నచోట చదువుటగాని, అల్లికపనులుగాని చేయకూడదు. నడచుచుగాని, రైళ్ళలో, మోటార్లలో ప్రయాణము చేయునపుడుగాని చదువరాదు. అట్లు చదువుటచే కంటికి ఎక్కువ శ్రమకలిగి పార్శ్వపునొప్పి కలుగును. పొగ కండ్లకు చాల హానికరము.

వంటయింటినుండి పొగ వెలుపలకు పోవునట్లు పొగగొట్టము లుండవలెను. కండ్లకు కాటుక పెట్టుకొనుటచే కండ్ల పొగవలనకలుగు హానినుండి కాపాడుకొనవచ్చును.

౩. వ్యక్తి పారిశుద్ధ్యము

ఉదయము నిద్రలేచినవెంటనే ముఖము జిడ్డుగ యుండుట గమనించియే యుందురు. చల్లనినీటితో ముఖ కడిగిన కొంతహాయిగా నున్నట్లనిపించునుగదా! అ చెమటచే దుర్వాసన కలిగియున్న శరీరమంతయు నీటితో కడిగిన ఎంత హాయిగనుండును! ప్రతిదినము స్నానముచేయ యెడల శరీరముపైగల చర్మమునందలి స్వేదరంధ్రము చెమటవలన మూసికొనిపోయి చర్మవ్యాధులు సంభవించును గజ్జికురుపులు కల్గి చూచుటకు అసహ్యముగా నుండును పశువులను చెఱువులో కడుగుట చూచియే యుందురు పిచ్చుకలు నీటిలోమునిగి రెక్కలార్చును. అట్టిచో మానవున స్నాన మెంతముఖ్యమో గమనించుము.

స్నానము చేయునపుడు సబ్బుగాని, శీకాయగా కుంకుడుకాయగాని, సున్నిపిండితోగాని కడుగవలెను. సుని పిండి జిడ్డును పోగొట్టును. శికాయ, కుంకుడుకాయవల సూక్ష్మజీవులు నశించును. సబ్బు చాలశ్రేష్ఠము. కాని ఖరీదై వస్తువు. కుంకుడుకాయ శరీరమునకు వేడికలుగజేయును కనుక శీకాయ శ్రేష్ఠమైనదియేకాక ఖరీదు స్వల్పమ దేహమును పరిశుభ్రముగా నుంచవలెనని శీకాయతో కనీసము రెండుసార్లు స్నానము చేయవలెను.

స్త్రీలకు శిరోజములు అందమునిచ్చును. తలవెండ్రుకలు కురుచవైన స్త్రీ సవరము లుపయోగించుట చూచుటలేదా! వెండ్రుకలు రాలిపోవుచున్నచో బాలిక ఏదోయొక వ్యాధిచే బాధపడుచున్నదని గమనించవలెను. టైఫాయిడ్ వ్యాధిచే బాధపడి నెమ్మదించిన బాలికయొక్క తలను జూచిన జుట్టు చాలభాగము రాలిపోయి యుండును. జుట్టులేనిబాలిక వికృతముగా కన్పట్టును. కనుక ప్రతిబాలికయు శిరోజములను జాగ్రత్తగా కాపాడుకొనవలెను.

ప్రతిదినమును బాలిక తలకు నూనెరాచుకొని, దువ్వుకొని చక్కగా ముడివేసికొనవలెను. అట్లు చేయనియెడల జుట్టంతయు చిక్కుపడును. వెండ్రుకలు ముఖముమీదపడి పాఠము చదువునపుడు కండ్లకు అడ్డముపడును; పేలుచేరును.

వారమున కొకసారి తలంటుకొని స్నానముచేయవలెను. ఇట్లు చేయుటచే తలవెండ్రుకలయందలి జిడ్డు, మురికి పోవును; పేలు నశించును. తలంటుస్నానమయినతరువాత తడిలేకుండ వెండ్రుకల నారబెట్టవలెను. లేనియెడల జలుబు చేయును. పడిశెము పట్టినచో ఊపిరి పీల్చలేము. ముక్కులు దిబ్బటపడును. శ్వాసావయవములు చెమ్మగిల్లును. ఇన్ప్లుయింజా, డిప్తీరియా మొదలగు జబ్బులు పిల్లలకు త్వరగావచ్చును.

ఘాటైనవాసనకల పుష్పముల ధరించుటకన్న అందమునిచ్చు పుష్పములను తలలో కూర్చుకొనుట మంచిది. ఎక్కువ పూలతో తలను భారముచేయక జుట్టుకు తగినట్లుగా పూలు ముడిచిన చూడ ముచ్చటగా నుండును.

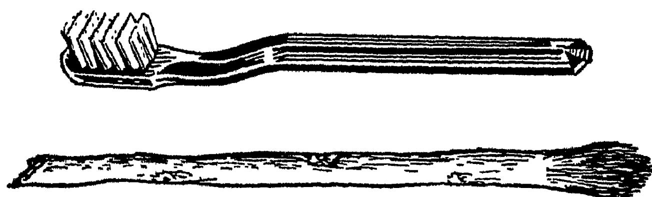
పాఠశాలలో, పాకశాలలో నున్నప్పుడుగాని, ఇంటి యందు తల్లికి సహాయము చేయుచు వంటయింటిలో నున్నప్పుడు గాని తల గోకికొనకూడదు. అట్లు చేయుటచే తలయందలి మురికి చేతిగోళ్ళలో చేరి ఆహారపదార్థములతో కలియు నవకాశము కల్గును.

చేతులతో ఎన్నియోపనులు చేయవలసి యున్నది. అట్టిసందర్భమున చేతులకును, గోళ్ళయందును మురికిచేరును. దీనిని పోగొట్టక ఆహారము తినినగాని, వంటచేసినగాని అందలి సూక్ష్మజీవులు శరీరమున వ్యాపించి రోగములకు కారణమగును. కనుక గోళ్ళయందు మట్టిచేరకుండ గోళ్ళు పెరుగకుండ కత్తిరించవలెను. గోళ్ళను నోటితో కొరుకుటవలన సూక్ష్మజీవులు శరీరమున వ్యాపించి హానిచేయును. చాకుతోగాని, గోళ్ళను కత్తిరించుపనిముట్టు (Nail Cutter) తోగాని గోళ్ళను తీసివేసి కొనవలెను. భోజనము చేయుటకుముందు, తరువాతకూడ చేతులను శుభ్రముగా కడుగుకొనవలెను. ఇంటియందుగాని, పాఠశాలలోగాని బట్టలను ఇస్త్రీ చేయునప్పుడు చేతులకు మురికి యున్న బట్టలు మాయును. లేక గోళ్ళు పెరిగియున్న చినుగును. కనుక చేతులు పరిశుభ్రముగా నుండవలెను. గోళ్ళు పెరిగినప్పుడెల్ల వానిని తీసివేయుచుండవలెను. గోళ్ళు అందముగా కనిపించుటకు విదేశీస్త్రీలు, సినిమాతారలు, జమీందారిణులు గోళ్ళకు రంగువేసికొందు రని మీరు వినియుందురు. మన దేశములోని సాధారణస్త్రీలు గోరింటాకు పెట్టుకొందురు. కాని మీా గోరింటాకు విషము. నోటిలో పెట్టుకొనగూడదు. అందు చేతనే తల్లులు బిడ్డలకు గోరింటాకు పెట్టినతరువాత చేతులకు

గుడ్డలు కట్టి నిద్రపుచ్చుదురు. గోరింటాకు నోటిలోనికి పోకూడదు కాని గోళ్ళకు మంచిది.

ఆహారమును చక్కగా నమలి తినవలెనని తెలిసి కొంటిరికదా! అట్లు నమలుటకు పండ్లు గట్టిగానుండవలెను. గట్టిగానే కాక పరిశుభ్రముగాను, ముత్యాలవలె తెల్లగాను నుండవలెను. పండ్లూడినవారు మాట్లాడిన కొన్నిశబ్దములు స్పష్టముగా తెలియవు. కనుక పండ్లను జాగ్రత్తగా కాపాడు కొనవలెను.

ఆహార పదార్థములు చిగుళ్ళమీదను, పళ్ళమీదను నిలిచియుండును. ఉదయమున పళ్ళను శుభ్రముగా బ్రష్‌తో గాని, చివర కుంచెయగునట్లు పళ్ళతో సరిచేయబడిన వేప, గానుగ పుల్లలతోగాని తోముకొన్నచో పళ్ళసందులలో ఇరుకుకొన్న కుళ్ళిన పదార్థములు పోవును. భోజనమునకు



ముందు, తర్వాత గూడ నోటిలో నీరుపోసికొని గట్టిగా పుక్కిలించి వేయవలెను. ఇట్లు చేయనియెడల పండ్లమధ్య ఆహారకణములుచేరి, కుళ్ళి పంటియొక్క పింగాణి రాలిపోవును. అంతియేగాక కుళ్ళినపదార్థములు తినునట్టి ఆహారముతో కలిసి జీర్ణకోశములోనికి ప్రవేశించి అజీర్ణరోగములు కలుగ

జేయును. కనుక పళ్ళయందు పాచిని చేరనీయక సూక్ష్మజీవులకు అందు స్థావరమును కల్పింపక ప్రతిదినమును పళ్ళను పరిశుభ్రముగా కడుగవలెను.

ఆహార పదార్థములయందు పంటితో కొరుకవలసినట్టి గట్టిపదార్థము లున్నచో వానిని నములుటచే పళ్లకు కొంత పరిశ్రమ కలుగును. అందువలన అవి గట్టిపడును. ఆకుకూరలు, టొమాటోలు, నారింజ, ద్రాక్షపండ్లు, పాలు మొదలగు పదార్థములయందు పండ్లను గట్టిపరచుశక్తి కలదు. కనుక అట్టివి భోజనముతో తినుచుండవలెను. ఉదయ సాయంత్రము లందు శుభ్రముగా దంతధావన చేసికొనుట మంచిది. భోజనాత్పూర్వము, భోజనానంతరము నోటిలో నీరుపోసికొని పలుమారులు పుక్కిలించవలెను. పండ్లను దంతవైద్యునిచే అప్పుడప్పుడు పరీక్ష చేయించుకొనవలెను.

నియమితవేళలలో భుజించుట ఎంత ఆవశ్యకమో నియమితవేళలలో మలవిసర్జన చేయుటకూడ నంత ఆవశ్యకము. చిన్నతనమునుండియు తల్లులు బిడ్డలకు అట్టి అలవాటును చేయుదురు. తెల్లవారుజామున ఆముదము పట్టి పాలిచ్చిన తరువాత కాళ్లమీద బిడ్డల నెందుకు పరుండబెట్టుదురో మీరెప్పుడైన ఆలోచించితిరా ? అంత చిన్నతనమునుండియు తల్లులు తమబిడ్డలకు సరియైనఅలవాటు లగునట్లు చేయుదురు. అటులే పెద్దవారగుచున్నకొలది ఉదయముననే బిడ్డలు మలవిసర్జనకు వెళ్లు అలవాటెంతయు అవసరము.

అపరిశుభ్రపు అనారోగ్యపు అలవాట్లు కొన్ని బాలికల కుండును. అవి చిన్నతనముననే నివారింప బడవలయును.

పెన్సిళ్ళను, కలములను నోటిలో పెట్టుకొనుట, ఉమ్మితో పలకలను తుడుచుట, నోటికేమియు అడ్డము పెట్టుకొనకుండ దగ్గుట, పుటలు త్రిప్పునపుడు వ్రేలిని ఎంగిలిచేసికొనుట, ఇవి యన్నియు దురభ్యాసములే. ఇవి అపాయకరములు. బాలికలారా! మీ రెప్పుడును అట్టిపనులను చేయకుడు. మీ కట్టి అలవాట్లున్న చో నేడే మానుడు. గజ్జితో బాధపడు ఒకానొక బాలిక పుస్తకమును నీవు తీసికొంటివనుకొనుము. అందు క్రిములు ఆ పుస్తకమున కంటుకొనునుగదా! అపుడు నీచేతికిని ఆ గజ్జి సోకకమానదు. పుటలను తిరుగవేయునపుడు వ్రేలి నెంగిలిచేసికొని త్రిప్పితివనుకొనుము. అప్పుడు ఎన్ని విషక్రిములు నీనోటిలోనికి పోవునో ఊహించుకొనుము. ఈ సంగతి గ్రహించినచో ఎప్పుడును నీవట్టిపని చేయవు.

ప్రశ్నలు

1. సదభ్యాసములనగా నేమి? నీవెట్లు వాని నలవరచుకొన ప్రయత్నింతువో తెలుపుము.
2. ఆహార మేలతీసికొనవలయును? ఎట్టిఆహారమునుతీసికొనవలయును?
3. వ్యాయామమువలని ఉపయోగములను పేర్కొనుము. బిడ్డలకనువగు వ్యాయామక్రీడ లెవ్వి?
4. దేహమును శుభ్రపరచుటకు వేనిని ఉపయోగించిన మంచిది? ఎందుచేత?
5. ఉత్తేజకములగు పానీయములనగా నేమి? వాని నేల తీసికొనరాదు?

ప్రయోగాత్మకాభ్యాసము (Practical work)

తరగతిలోని బాలికల తూకముతూచి పొడవులనుకొలిచి రికార్డులో వ్రాయుడు.

ఛార్టులు (Charts to be used as posters)

1. 'నిటారుగా నిలుచుండుడు'
2. 'వంగి వ్రాయరాదు'
3. 'పఠించుటకు పంద్రెండంగుళములు'

'Early to bed'

'Good Posture'

'Healthy and Happy'

'Sleep with head uncoverd'

స్క్రాప్‌బుక్కు (Scrap book)

1. ఆరోగ్యవంతులైన బాలబాలికల బొమ్మలు
2. మంచి ఆటగాండ్ర బొమ్మలు
3. జంతువులు, పక్షులు ఎండను, గాలిని అనుభవించుచు విశ్రాంతి తీసికొనుచున్న బొమ్మలు

రికార్డు (నమూనా)

తేది	పేర్లు	వయస్సు	తూకము	పొడవు	నిద్రించు కాల పరిమితి	బాలిక సంతకము	ఉపాధ్యాయిని సంతకము

III

పరిశుభ్రమైనగాలి, సూర్యరశ్మి - వీనివిలువ

[ప్రణాళిక:—పరిశుభ్రమైన గాలి, సూర్యరశ్మి - వానివిలువ - ఆరోగ్యమునకు వాని ప్రాధాన్యత - వీలైనంతపనిని ఆరుబైట చేయుట - గృహములమధ్యను, చుట్టును విశాలప్రదేశముంచుట - డాబా, కప్పు, పెద్ద ఆవరణ ఉండుటవల్ల ఉపయోగము - మన ఇండ్లలోను, పాఠశాలలలోను, ఇతర కట్టడములయందును, తలుపులు, దర్వాజాలు, వానిస్థలనిర్దేశము, తదుపయోగము - మనము పీల్చుగాలిలో మలినపదార్థము లున్నవని గ్రహించుట, వానిని నిరోధించు మార్గములు - గాలికి, సూర్యరశ్మికి దుప్పట్లను, పరుపులను వేయుట - క్రిమిసంహారకములు - ధూపములు - అందరికి సులభ సాధ్యమైన వస్తువిషయజ్ఞానము.]

౧. పరిశుభ్రమైనగాలి - సూర్యరశ్మి

మీరు సామాన్యశాస్త్రము చదువుచున్నారుగదా! అందులో గాలి, గాలిలో భేదములు, వాని ఆవశ్యకతనుగూర్చి కొంత తెలిసికొనియే యుందురు. ఇప్పు డా విషయమును గూర్చియే కొంత విపులముగా నేర్చుకొందము.

అసలు గాలి యనునదొకటి యున్నట్లు మన మెట్లు గ్రహింపగల్గు చున్నాము? గాలిని మనము కంటితో చూచి గ్రహింపలేముగదా! దానిని మనము స్పర్శజ్ఞానమువలన గ్రహింపగల్గుచున్నాము. చెట్లకొమ్మలు, ఆకులు కదలు చున్నప్పుడు వాయువు కలదనియు, అది ఒక వైపునుండి మరియొక వైపునకు పోవుచున్నదనియు మనము స్పష్టముగా గ్రహింపగలుగుచున్నాము.

ఇక రెండవదియగు సూర్యరశ్మిని మనము ప్రత్యక్షముగా నయనేంద్రియములద్వారా గ్రహింపగలుగుచున్నాము. పరిశుభ్రమైన గాలి, సూర్యరశ్మి ఏని ప్రయోజనములు మొదలగు విషయములనుగూర్చి చర్చించుకొందము.

పరిశుభ్రమైనగాలి యనుటలోనే, అపరిశుభ్రమైన గాలి గూడ నున్నదని చెప్పినట్లేకదా! గాలి అపరిశుభ్రమెట్లగుచున్నది? పరిశుభ్రమైనగాలిని సంపాదించుట ఎట్లు? అను విషయమునుగూర్చి తెలిసికొందము.

పరిశుభ్రమైన వాయువును పీల్చుట ఆరోగ్యమున కత్యావశ్యకము. పట్టణములందును, యంత్రాగారములలోని వాయువునందును కల్మషపదార్థము లెక్కువగా నుండును. గృహములయందలి వాయువు మనము నిరంతరము విడుచుగాలి చేతను, కట్టెలు మొదలగునవి కాల్చుటచేతను దీపములు వెలుగుచుండుటచేతను అపరిశుద్ధమగుచుండుట మనకు తెలిసిన విషయమే. వాయువులోగల కల్మషములు తొలగవలెనన్న, స్వేచ్ఛావాయు ప్రసరణమున కనుకూలమగు పరిస్థితుల నేర్పాటు చేయవలెను. గృహమునందు వాయువు స్వేచ్ఛగా ప్రసరించుట కవకాశముండవలెను. చెడుగాలి బయటికి పోవుటకును, మంచిగాలి నిరాటంకముగా లోనికి ప్రవేశించుటకును తగినపరిస్థితు లుండవలెను.

మీయింటిలో కొన్నిగదులకుమాత్రమే స్వేచ్ఛావాయు ప్రసరణమున కనుకూల మున్నదనియు, తక్కినవాని కట్టి అవకాశమే లేదనియు మీరు పరిశీలనద్వారా తెలిసికొనగలుగుచున్నారు. అవకాశమున్నచో గదిలోని ప్రతిగోడకు కన్పిస

మొక ద్వారముండుటమంచిది. ఇంటిచుట్టును, వసారాయుండుట ఇంకను మంచిది.

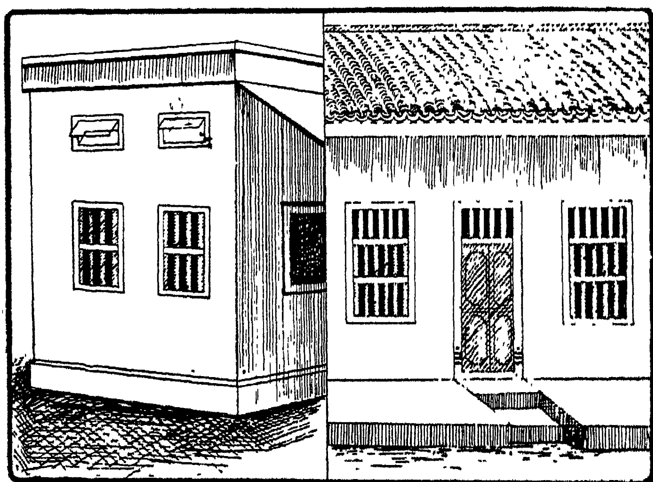
ప్రతివ్యక్తికి ఎంతగాలిఆవశ్యకమో మీకు తెలియునా? ప్రతివ్యక్తికి గంటకు 3,000 ఘనపు టడుగులగాలి లభింప వలెను. మీరు కూర్చున్న గదియొక్క పొడవు, వెడల్పు, ఎత్తులను తెలిసికొనుడు. ఆ కొలతలను మూడుచెట్లు చేయుడు, అప్పుడు మీకు ఘనపుటడుగులలో సమాధానము లభించును. ఆవచ్చిన సమాధానమును 3,000 లచేత భాగింపుడు. వచ్చిన సమాధానము ఒకగంటకాలము కిటికీతలుపులు, ద్వారములు మొదలైనవన్నియు మూసియుంచినచో ఎంతమంది వ్యక్తులు అశ్రమముగా అందు కూర్చొనగలరో తెలియజేయును.

ఒకగంటయైనతరువాత పరిశుభ్రమైన క్రొత్తగాలి ప్రవేశించుటకు తలుపులన్నియును తెరువవలయును. ఈగదిలో ఎంతమంది కూర్చొనగలరు ? ఎంతమంది కూర్చొనియున్నారు ? అన్న విషయమును గమనింపుడు.

సమశీతోష్ణప్రదేశములందు మనకు ఇంటితలుపులు, కిటికీలు మొదలగునవి ఎప్పుడును తెరచి యుంచుకొనుటకు మంచి అవకాశమున్నది. వేసవియందుమాత్రము మధ్యాహ్న సమయములందు తలుపులు మూసికొనవలసిన అవసర మేర్ప డును. తలుపులన్నియు మూసియుంచుట భావ్యముకాదు. లోపలికి పరిశుభ్రమైనవాయువు ప్రసరించుటకు ఒకటి రెండు మార్గములు కొద్దిగానైనను తెరచియుంచవలెను. గోడకు పైభాగమున మనము వదలు చెడుగాలి బయటికి పోవుటకు తగిన అవకాశ మేర్పరచవలెను.

మనము ఊపిరివిడుచుటవలన, కట్టెలు మొదలైనవి కాల్చుటవలన గాలి వేడెక్కును. ఆ వేడిగాలి పైకిపోవును. అప్పుడు గదిగోడల పై భాగమునందు 'వెంటిలేటర్లు' ఉంచుట వలన ఆగాలి స్వేచ్ఛగా వానినుండి బయటికిపోవును. ఇట్లు అపరిశుభ్రమైన వాయువును మనము తొలగించుకొన గలుగు చున్నాము.

వేడిగాలి పైకిమాత్రమే ఎందులకు పోవలెను? అను ప్రశ్న మీకు కలుగుచున్నది కదా! దానికి కారణము శ్రద్ధగా



గమనింపుడు. ఉష్ణపదార్థములన్నియు వ్యాకోచించును. శీతల పదార్థములు సంకోచించును. ఒకేబరువుగల రెండుపదార్థ ములను తీసికొని ఒకదానిని వేడిచేయుము. మఱియొక దానిని చల్లగానుండునట్లుంచుము. ఇప్పుడు వీని రెంటియందును తేలికగా కనబడున దేది? ఉష్ణముతోకూడిన వస్తువేకదా? తేలిక

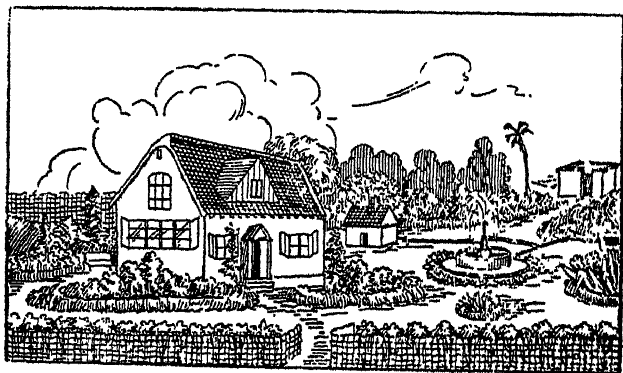
పదార్థము పైకిలేచుట సహజము! అందువలననే ఎప్పుడును వేడిగాలి పైకి ప్రయాణము చేయుచుండును. తడిగాలి బరువు గలదగుటచే ఖాళీయైన క్రింది ప్రదేశమును మరల నింపు చుండును. కావున మంచిగాలి ప్రవేశించుటకు పెద్దపెద్ద కిటికీలు, దర్వాజాలు యుండుట మంచిది. ప్రతిగృహమునకును తగినన్ని వెంటిలేటర్ల నేర్పాటు చేయించవలెను. ఈ విధముగా గృహ నిర్మాణము జరిగినచో స్వేచ్ఛావాయు ప్రసరణమునకు తగినంత యవకాశము లభించుటచే ఆరోగ్యమును కాపాడుకొన గల్గుదుము.

గాలి అపరిశుద్ధమెట్లగుచున్నది? ఇది ఇప్పుడు మనము విచారించవలసిన విషయము. మనము గాలి విడుచుటవలన, దుమ్ము మొదలైన అపరిశుద్ధపదార్థములు గాలిలో చేరు చుండుటవలన, మనకంటికిగూడ కనపడని సూక్ష్మజీవులు గాలిలో ప్రయాణము చేయుచుండుటవలన, మలమూత్ర విసర్జనములు చేయు ప్రదేశములనుండి, కుళ్ళిపోయిన పదార్థముల నుండి, జంతువుల కళేబరములనుండి, యంత్రాగారములనుండి గాలి ప్రసరించుచుండుటవలన గాలి అపరిశుభ్ర మగుచుండును.

ఇంటిచూరులనుండి లోపలికి సూర్యకిరణములు ప్రస రించుచున్నప్పు డెప్పుడైనను జాగ్రత్తగా పరిశీలించి చూడుడు. అందు మీ కేమి గోచరించును? మనము లెక్కపెట్టుటకు వీలులేనన్ని ధూళికణములు నిరంతరము ప్రయాణముచేయు చున్నట్లు గమనింపగలరు. ఇందువలన వాయువులో మనము కంటితో చూడలేని ఎన్నికల్మషపదార్థములు చేరుచున్నవో గ్రహింపగల్గుచున్నాముగదా! అపరిశుభ్రమైన గాలిని పీల్చుట

వలన మన ఆరోగ్యమునకు భంగము కలుగుచున్నది. తల తిరుగుట, తల దిమ్మెక్కుట, నిద్ర నచ్చినట్లుండుట, బద్ధకముగా నుండుట, ఆవలింతలు కలుగుట మొదలగునవి చెడుగాలిని పీల్చుటవలననే మీకు కల్గుచున్నవి. గాలిలో అపకార కారకములైన సూక్ష్మజీవు లసంఖ్యాకములుగా నుండుటవలన, అట్టి గాలిని మనము పీల్చుచున్నయెడల కలరా, ప్లేగు, ఉబ్బసము మొదలగు వ్యాధులు మనకు సంక్రమించుటకు వీలు కలుగుచున్నది.

మనము నివసించు ప్రదేశములందు ధారాళముగా మంచిగాలి ప్రసరించుటకును, సూర్యరశ్మి సోకుటకును తగిన



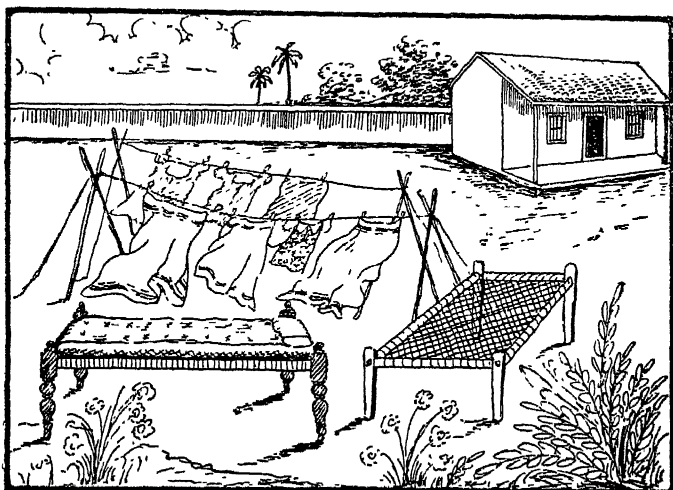
యవకాశము లుండవలెను. ఏలననగా సూక్ష్మజీవులు సూర్య రశ్మిలో అభివృద్ధి చెందజాలవు. పైగా సూర్యరశ్మి కవి నశించి పోవును. అనగా సూర్యరశ్మి క్రిమిసంహారి యన్నమాట! గాలి స్వేచ్ఛగా ప్రసరించుచున్నయెడల సూక్ష్మజీవులు అంత వేగమునకు నిలువజాలవు. సూక్ష్మజీవు లెప్పుడును చీకటి,

వాయుప్రసారమునులేని ప్రదేశములను మాత్రమే కోరుకొను చుండును. అట్టిపరిస్థితులయందే అవి ఎక్కువగా అభివృద్ధి చెందగలవు. అందుకొరకే మన నివాసములను సూర్యరశ్మికి, మంచిగాలికి ఆహ్వాన ప్రదేశములుగా నిర్మించుకొనవలెను. ఇంటి చుట్టును వసారాయుండవలెను. తగినంత ఖాళీప్రదేశములు కూడా యుండుట మంచిది. ఇంటిలోనికి ధారాళముగా గాలి ప్రవేశించుటకు ఏర్పాట్లుచేయుద్వారములు, కిటికీలు నేలమట్టమునకు 12 అడుగులపైన నుండరాదు. ఏలననగా లోనికి ప్రవేశించుగాలి చల్లనిగాలి, మంచిగాలి యగుటచే ఎత్తునకు పోక బరువుచేత క్రిందగానే ప్రయాణము చేయుచుండును. దర్వాజాలు, కిటికీలు నిర్మించునపుడు మనము ముఖ్యముగా గమనింపవలసిన విషయము మరియొకటి గలదు. అది ఏమనగా కిటికీల కెదురుగా కిటికీలు, దర్వాజాల కెదురుగా దర్వాజాలు నిర్మించినచో స్వేచ్ఛావాయు ప్రసారమునకు మంచి అవకాశ మొనర్చినవార మగుదుము. ఇంటికి మంచికప్పుయుండుటవలన మనము చలినుండి, వేడినుండి సంరక్షింపబడుదుము. డాబా యిల్లైనచో ఇంకను సురక్షితముగా నుండును. బైటనుండు మలినపదార్థములు మొదలగునవి మన గృహములలోనికి ప్రవేశించుటకు వీలుండదు. మన నివాసగృహములకు పెద్దపెద్ద ఆవరణములున్నచో అందు చెట్లు మొదలైనవి నాటి, తోటలు పెంచి ఇంటికి ఒక క్రొత్తఅందమును చేకూర్చుకొనగలుగుటయే గాక మంచిగాలి, సూర్యరశ్మి ప్రసారమునకు తగినఅవకాశము కల్పించినవార మగుదుము. మొక్కలు మొదలగునవి

పెంచుటవలన ఇంటిలోనుండు మురికినీటిని వ్యర్థముగాకుండునట్లు ఆ చెట్లకు మరలించి వాటిపెంపుదలకు అభివృద్ధి కల్పించవచ్చును.

ప్రాణిసమూహమునకు గాలి ఎట్లు ముఖ్యమో సూర్యరశ్మియు నంత ముఖ్యమైనదే! సూర్యరశ్మిసోకనిచో ఏప్రాణియు ఆరోగ్యకరముగా నభివృద్ధి చెందజాలదు. అందువలననేకదా సూర్యునకు జగద్బాంధవుండను పేరుకలిగినది! ఒక మొక్కను కుంపటిలోనుంచి, దానికి గాలిమాత్రము తగులునట్లు చేయుచు చీకటింటిలోనుంచి దాని అభివృద్ధిని గమనించుము. ఒకటి రెండు రోజులైన తర్వాత దానిని పరీక్షించుము. ఏమైనది? చచ్చిపోయినది. ఎందువలన? గాలియున్నదిగాని సూర్యరశ్మి లేదు. చెట్లు సూర్యరశ్మి సహాయమువలననే తమ యాహారమును తయారుచేసికొనును అన్నవిషయము సామాన్యశాస్త్రమునందు మీరు నేర్చుకొనియే యుందురుగదా! అటులనే మానవులును సూర్యరశ్మి సోకనిచో పాలిపోయి బలహీనులై అనారోగ్యవంతు లగుదురు. మనము కావ్యములందు తరచుగా 'అసూర్యంపశ్య'లైనవారిని కలిసికొనుచుందుము. అసూర్యంపశ్యలనగా సూర్యునిమొగమునుచూడనివారు. అంతఃపురమును దాటి బైటికి రానివారు అని అర్థమేగాని అసలు సూర్యరశ్మి సోకనివారనిగాదు. అసలు వారు సూర్యరశ్మిసోకనివారైనచో ప్రాణిమనుగడయే దుర్లభముగదా! కావున అసూర్యంపశ్యలైన వారు లేరా? అన్నసందేహము నీవు పడవలసిన అవసరము

లేదు. పరుపులు, పక్కచుట్టలు, దిండ్లు, మంచములు మొదలగు వానియందు క్రిములు, సూక్ష్మజీవు లుండుటవలన వానిని



అప్పుడప్పుడు బైటికి తీసికొనివచ్చి సూర్యరశ్మిలో ఆరవేయవలెను. సూర్యరశ్మి క్రిమిసంహారకారి యగుటచేత అందున్న నల్లులు మొదలగు సూక్ష్మజీవులు నశించిపోవును. బైట వేయుటవలన గాలికూడ సోకుటచే, సూక్ష్మజీవులు త్వరగా నశించిపోవును.

మనము వీలైనంతపనిని ఆరుబైట చేయుట చాల మంచిది. ఎందువలననగా ధారాళముగా వాయువు, సూర్యరశ్మి సోకుచుండును. ఇంటికి వసారాయున్నచో అందు నిద్రించుట ఆరోగ్యకరము. మనమెల్లప్పుడు మంచిగాలి నేపీల్చుకొనుటకును, మనమువిడిచిన బొగ్గుపులుసువాయువు అక్కడ నిలువయుండక నిరాటంకముగా బైటికి పోవుటకును తగినసావకాశముగలదు.

మనము గాలిని పీల్చునప్పుడు ముక్కుతోనే పీల్చుకొనవలయును. కాని నోటితో పీల్చుట, విడుచుట చేయ కూడదు. అట్లుచేయుట అనారోగ్య లక్షణము. ఎందువలననగా గాలిలోగల సూక్ష్మజీవులు, మలినపదార్థములు మన దేహము లోనికి ప్రవేశించి మనకు రోగములను సంక్రమింపజేయును. క్షయ, ఉబ్బసము మొదలగు రోగుల ఉమ్ములందు ఆ యా రోగములకు సంబంధించిన క్రిములుండి, ఆ కళ్లెలు ఎండిన వెంటనే అవి గాలిలో కలసి మనలో ప్రవేశించును. దుర్గంధ యుతములగు ప్రదేశములనుండి వీచుగాలి ఆ యా ప్రదేశము లందలి కల్మషపదార్థములతో పరిపూర్ణమై యుండును. రోడ్లు వెంబడి, జనసమ్మర్దములైన మార్గముల వెంట ప్రయాణము చేయుచున్నప్పుడు రోడ్ల మీది దుమ్ము మనము పీల్చుగాలితో మన ఊపిరితిత్తులలోనికి ప్రవేశించి మనల అనారోగ్యవంతు లను జేయును. అందువలన అటువంటి సమయములందు ముక్కునకు గుడ్డ నడ్డముపెట్టుకొని గాలిని పీల్చుచున్నచో కొంత అపాయమునుండి మనము కాపాడుకొన్న వార మగుదుము.

జనుల కందరికి అందుబాటులో నుండునవి, చౌకగా దొరకునవి, క్రిమిసంహారకము లగునవి గుగ్గిలము, సాంబ్రాణి, అగరువత్తులు మొదలగు ధూపములు వేసినచో గాలిలోని కల్మషపదార్థములను తొలగించుకొనవచ్చును. మన ఇంటి ఆవరణమునందుండి, దుర్గంధముగల ప్రదేశములనుండి వీచు వాయువును తొలగించుకొనుటకు ఆ ప్రదేశమును ఫినైలు మొదలగువాటితో పరిశుభ్రము చేయవలెను. అట్లు చేసినచో దుర్గంధము పుట్టకుండుటయేగాక, ఆ ప్రదేశమునందలి సూక్ష్మ

జీవులు నశించిపోవుటచే మన కేవిధమగు అపాయమును కలుగుట కవకాశములేదు.

ప్రశ్నలు

1. గాలి, సూర్యరశ్మి ధారాళముగా వచ్చునటుల ఇండ్లనెటుల కట్టుకొనవలెను ?
2. ఇంటిలోని వస్తువుల నేల అప్పుడప్పుడు ఆరుబయట నుంచవలెను ?
3. ఇంటిచుట్టు వరండాయుండుటవలన ప్రయోజనముల పేర్కొనుము ?
4. 'వెంటిలేటర్లు' (Ventilators) అనగానేమి ? వాని యుపయోగము లెవ్వి ?
5. క్రిమిసంహారకముల తెలుపుము.

ప్రయోగాత్మకాభ్యాసము (Practical Work)

1. వారమున కొకపర్యాయము తరగతిగదిలోని అన్నివస్తువులను బయట ఎండలో కొంతసేపుఉంచి దులిపినపిమ్మట లోపల పెట్టించవలయును.
2. వసతిగృహములున్న (Hostels) విద్యాలయములలో ప్రతిసెలవుల అనంతరము విద్యార్థులు తిరిగివచ్చినపుడు నల్లులు పరుపులలో లేకుండ స్కౌటుమాష్టర్ల చేత తనిఖీచేయించుట.
3. ప్రతివారము దుప్పట్లు, దిండుగలీబులు చాకలికి వేయించి పరుపులు, దిండ్లను ఎండలో పెట్టించుట.
4. వసతిగృహములోని మంచములలో సందులులేకుండ చూచుట, నల్లులున్నచో మరుగుచున్ననీటిని పోయుట.
5. పాఠశాలలో కుర్చీలు, బెంచీలు మొదలైన సామానులలోకూడ నల్లులున్నచో చూచి అట్లేబాగుచేయుట— డి. డి. టి. మందుచల్లుట.

ఛార్టులు

'వెంటిలేటర్లు' లేకుండ గృహమును కట్టనీయరాదు.

మనమిత్రులు 'గాలి' 'సూర్యరశ్మి'.

రికార్డు (నమూనా)

తేదీ	స్క్వాడు పేరు	బాలికల పేర్లు	తరగతి గది నెంబరు	సామాను	అందలి లోపములు	ఎట్లు బాగుచేయ బడినది	దేనితో బాగు చేయ బడినది	బాలిక సంతకము	ఉపాధ్యాయురాలి సంతకము

IV

ఆహార పానీయములు

[ప్రణాళిక:- ఆహారము, పానీయములు, ఆహారపదార్థముల నిర్ణయము. ఉత్తేజకరములు, పుష్టికరములు, సమీకృత ఆహారము. మన ఆహారములో నుండవలసిన పదార్థములు, పాలు, అందలి విలువ. అమితముగా భుజించుట వలన నష్టములు, ఎక్కువ సాంబారు, సుగంధ ద్రవ్యములతో గలసిన పదార్థములు భుజించుట వలన నష్టము. మలబద్ధకము - కారణములు, నివారణోపాయములు. పానీయములు, నీరు, దాని పరిశుభ్రత. ఇతర పానీయములు—మంచివి (ఉదా : మజ్జిగ). ప్రకృతిలో లభించు పానీయములు ఉదా:- కొబ్బరినీరు, నీరా మొదలైనవి అపాయకరములైన పానీయములు. సంవత్సరమంతయు వివిధ ఋతువుల కనుకూలమగు ఆరోగ్యకరములైన పానీయములను తయారు చేయుట.]

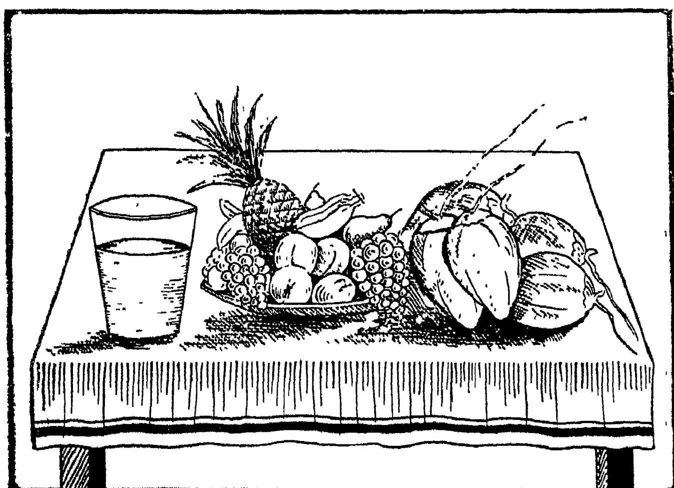
౧. ఆ హా ర ము

మనము తీసికొను ఆహారమందు ఏమి పదార్థములు గలవో ఈ అధ్యాయములో మీరు తెలిసికొందురు గాక! దేహారోగ్యమునకు, దేహపోషణమునకు, దేహబలమునకును మనము ఆహారము తీసికొనవలసి యున్నామని మీరిదివరకు తెలిసికొంటిరిగదా! ఆహారము జీర్ణమై శరీరమునకు ఉష్ణమును, శక్తిని ఒసంగును. మరియు అరిగిపోయిన శరీరావయవములకు తిరిగి శక్తినిచ్చి వానిని క్రమతలో పెట్టును. ఆహారములో నీరు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థములు, పిండిపదార్థములు, లవణములు, విటమినులు అను ఆరు అంశములు ముఖ్యముగా గలవు. సమమగు పాళ్ళలో ఈ అన్నిరకముల పోషక పదార్థములు గలది సరియైనఆహార మనిపించుకొనును.

మనబరువులో ⅔ వంతులు నీరుండును. ⅙ వ వంతు మాంసకృత్తు లుండును. మిగిలిన వన్నియు కలసి యితర పదార్థములగును. మనమెంత పిండిపదార్థమును, చక్కెరను తీసికొనుచున్నామో అది యంతయు దేహములో కనుపడుట లేదే! ఎంత ఆశ్చర్యకరము! మనమెంత పని చేయుదుమో అంత ఆహారమును తీసికొనవలసి యున్నాము. శరీరపోషకమునకు కొంత, శరీరము పనిచేయుటకు కొంత ఆహారము కావలసి యున్నది. పెరుగుదల, తరుగుదల ఇది యెల్లప్పుడును జరుగుచుండును. పిండిపదార్థములు శరీరమునకు ఉష్ణము కలిగించి మనము పనిచేయుటకు శక్తి నిచ్చును. మాంసకృత్తులన్నని శరీరము పెరుగుటకు సహాయకారులగును. జంతువులలో శాకాహారులు, మాంసాహారులు గలవు. మానవులు మిశ్రమాహారులు. మనము అన్నిపదార్థములు గల ఆహారమునే తీసికొనవలయును. ఏది మన దేహమున కెంత అవసరమో అదియే తీసికొనవలెనుగాని హితముగా నున్నదని ఎక్కువగా తినరాదు. 'హితమైనను మిత' మన్న నుడి మరువరాదు. అన్ని రకముల ఆహారపదార్థములు కావలసిన పాళ్ళలోగల ఆహారమును 'సమీకృతాహార' మందురు.

ఆహారము తీసికొనునపుడు మన మాలోచింపవలసినవి రెండు విషయములు. ఇది పుష్టినిచ్చునదియా లేక ఉద్రేకజనకమా యని. శీతోష్ణస్థితినిబట్టికూడ మనము ఆహారము నిర్ణయించవలెను. ఉష్ణమండలములో నివసించువారికన్న శీతలమండలములో నివసించువారు ఎక్కువ క్రొవ్వు పదార్థములు తీసికొనవలసియున్నారు. అంతియేగాక మనుజులు చేయుపనిమీదకూడ ఆహారము ఆధారపడియుండును. కష్టపడి పనిచేయువారు

మాంసకృత్తు లెక్కువగా గల ఆహారమును తీసికొన వలసి యున్నారు. పెరుగవలసియున్న బిడ్డలు పెరుగుదల ఆగినవారల కన్న ఎక్కువ ఆహారమును తీసికొనవలసి యున్నారు. కావున మనము భుజించెడి ఆహారము శరీరము పనిచేయుటకై కావలసిన శక్తినిచ్చునదిగా నుండవలయుననియు, ఆశక్తి వయస్సు, కాలము, జాతి, దేశము, వృత్తిపై నాధారపడి యుండుననియు మనము తెలిసికొనవలయును.



పాలలో మనకు కావలసిన పదార్థములన్నియు తగిన నిష్పత్తిలో కలవు. పసిబిడ్డలును, రోగులును కేవలము పాలమీద ఆధారపడి యుండుటను మనము చూచుచునే యున్నాము. దానికి కారణము పాలు సమీకృత ఆహార మగుటయే. జీవితావసరములగు పోషక పదార్థములన్నియు అనగా నీరు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థములు, పంచదార,

లవణములు కలవు. ఆవుపాలలో 87 పాళ్లు నీరు, 5 పాళ్లు పంచదార, 3·4 పాళ్ళు మాంసకృత్తులు, 3·8 పాళ్ళు క్రొవ్వు పదార్థము, 0·3 పాళ్లు లవణములుగలవు. దీనినిబట్టి మానవ క్షీరమునకును, ఆవుపాలకును ఎక్కువభేదము లేనట్లు తెలియగలదు. పసిబిడ్డలేగాక ఆవుపాలను పెద్దవారుకూడ త్రాగవలసి యున్నారు. మనము తీసికొను ఆహారములోని లోపములను తీర్చుటకై మనము పాలను తీసికొనవలసియున్నాము.

బిడ్డలు చిన్నతనమునుండి ఏది మనకు తృప్తినిచ్చునో దానినే తినునట్టి అలవాటును చేసికొనవలయును. అంతియేగాని రుచ్యముగానున్నదని తినుట కూడనిపని. ఏ ఒకపదార్థము నైనను హెచ్చుగా భుజించుటచే తత్పదార్థములోని మాంస కృత్తులో, క్రొవ్వుపదార్థమో, అందు ఏది ఎక్కువనిష్పత్తిలో నుండునో, ఆపదార్థము శరీరములో హెచ్చుగుటచే వ్యాధి సంభవించును.

సుగంధద్రవ్యములు కేవలము ఆహారపదార్థములకు సువాసన నిచ్చుటచే రుచిని గల్గించును. ఏపోషకపదార్థములును అందు లేవు. జీర్ణశక్తికి కొంచెముగా నవి తోడ్పడును. అట్లని సాంబారుద్రవ్యము లధికమైనచో జీర్ణశక్తిని వృద్ధిచేయుటకు మారు క్షీణింపజేయును. బిడ్డల ఆహారములలో సుగంధ ద్రవ్యములను జేరనివ్వరాదు. కొంచెముగా ఉప్పువేసి ఉడుకబెట్టి యివ్వవలయును.

౨. జ. ల ము

మలబద్ధకము:— చిన్నప్పటినుండి ఉదయముననే కాలకృత్యములను తీర్చుట అత్యుత్తమమైన పద్ధతి. ఆ అలవాటు

అలవడనివారికే మలబద్ధక మేర్పడుచుండును. అంతియేగాక నరములబలహీనత, భయము, కోపము, ఉద్రేకములవలన కూడ మలబద్ధక మేర్పడును. అనుదినము ఉదయము లేవగనే మలవిసర్జనము చేయుట అభ్యాసము కావలయును. ఇట్టి మంచిఅలవాటు ఎట్లు అబ్బును ? తల్లిదండ్రుల ప్రోద్బలమువలనను, తగినంత వ్యాయామమును చేయుటవలనను, హెచ్చుగా నీరుత్రాగుట వలనను, ఆకుకూరలను పుచ్చుకొనుటవలనను అబ్బును.

ఎప్పుడు మలబద్ధక మేర్పడునో ఆ మలినపదార్థమంతయు దేహములోనే యుంకి అందుండి కొన్నివిషపదార్థములు బయలు దేరి అవి రక్తములో కలియును. తలనొప్పి, నిస్సత్తువ, బల హీనత, ఆయాసము తత్ఫలితములు. తన్నివారణోపాయము నకు రెండేమార్గములు గలవు. ఒకటి మందులు, రెండు ఆహార పదార్థములలోమార్పు. ఎప్పుడోకాని అంతగా మందులను వాడుటమంచిదికాదు. మందులను పుచ్చుకొనుటకంటె సరియైన ఆహారమును తీసికొని సరియైనఅలవాట్లను చేసికొనుట ఉత్తమ మైన మార్గము.

నీరు:—ప్రకృతిలోనీరు ఎంతసమృద్ధిగానున్నదోచూడుడు. భూమి ఒక్కపాలు, నీరు మూడుపాళ్ళు. నీరు ఎచ్చటనున్నదో అచ్చటనే ప్రాణులుగలవు. వృక్షములలోను, జంతువులలోను నీరుకలదు. నదీ సరోవరములలో, చెరువులలో, సెలయేళ్ళలో, సముద్రములో నీరు కలదు. వాతావరణములో నీరు ఆవిరి రూపముననున్నది. ఎత్తైన పర్వతశ్రేణులమీద అది ఘనీభవించి మంచు అనిపించుకొనుచున్నది.

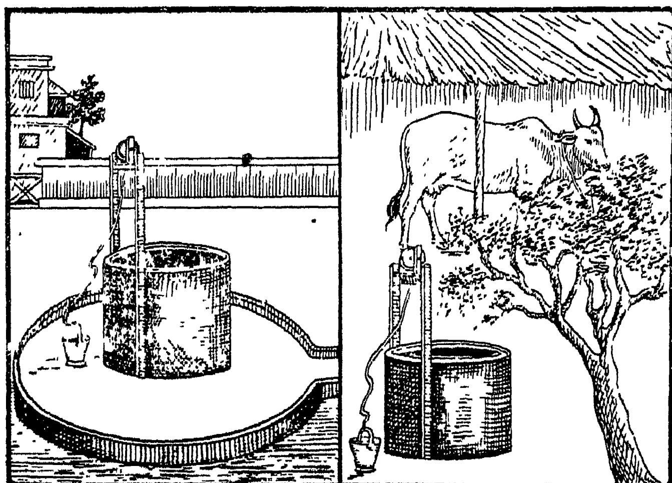
ప్రధానముగా నీరంతయు వర్షమునుండియే వచ్చుచున్నది. ఎచ్చటెచ్చటి నీరుగూడ సూర్యునివేడిమికి ఆవిరియై వర్షరూపమున భూమిమీదపడి బావులలోనికి, తటాకములలోనికి, నదులలోనికి, అచ్చటనుండి సముద్రములోనికి పోవుచున్నది. వర్షపునీరు అతినిర్మలమైనది. కాని దాని నిలువచేయుటెట్లు? గృహలక్ష్మి వాననీటిని నిలువచేయుటకై ఎంతయో శ్రమపడవలసి యుండును. కావున అది అలభ్యము. కాని దాహమునకు, గృహములోని వాడుకకు పరిశుభ్రమైన నీటిని వాడవలసియున్నది. వర్షపునీరు భూమిలోనికి నింకిన బావినీరు, ఊటనీరు, ఎన్నియో భూమిపొరలనుండి ప్రవహించిన నీరు, ప్రవాహపునీరు నిర్మలమైనది. భూమియందలి పొరలే గాక చేపలుకూడ నీటిని శుభ్రపరచుటకు సహాయపడును.



లోతైన బావులలోనినీరు సాధారణముగా శుభ్రముగా నుండును. తటాకములలోని నీరు అతి అపరిశుభ్రముగా నుండు

టచే సకలవ్యాధుల క్రిములును అందుండును. నీరు మనకు అత్యంతావశ్యకమైనది. మన శరీరములోని బరువులో ⅔ వ వంతు నీరే. కావున మనము త్రాగు, ఉపయోగించు నీరు అతి పరిశుభ్రముగా నుండునట్లు చూడవలయును. నీటినుండియే టైఫాయిడ్, కలరా, బంక విరేచనములు, డయేరియా మున్నగువ్యాధులు వచ్చుచున్నవి. ఈ పటములను చూడుడు.

లోతులేని బావులలోని నీరు అనారోగ్యకరము. అట్లని అన్నిలోతులేని బావులును అనారోగ్యకరములుగావు. బావుల



ప్రక్కనుండునీరు లోనికి నింకకుండునట్లుగా చక్కని కట్టుబడి చేయబడి యుండవలయును. గృహములో వాడుకొనబడిన నీరంతయు బయటికి పోవుటకు తగిన సదుపాయము లుండ వలయును. అప్పుడు లోతులేకపోయినను నూతిలోని నీరు బాగుగానే యుండును.

ఈ పటములలోని భేదము మీ కిప్పుడు తెలియు చున్నదా? చెట్లేమియు మధ్య మధ్య మొలచుటకు వీలు గాకుండ కట్టుబడిచేసి యుండవలయును. సమీపములో చెట్లేమియు నుండరాదు. చెట్లకొమ్మలమీద పక్షులు కూర్చుండి పాడుచేయును. నూతిపళ్లెముమీద అపరిశుభ్రపు నీరంతయు పోవుటకు మంచికాలువ యుండవలయును. పంపుల లోని నీరు మంచిదే. బావులలో ఆర్టిషియనుబావు లని ఒక మాదిరి బావులు గలవని మీరు వినియున్నారుగదా? అట్టి బావులలోని నీరును శుభ్రమైనదియే.

పట్టణములలో నీరు శుభ్రపరుపబడి పంపులద్వారా ఊరిలోనికి పంపబడును. నీటిని శుభ్రపరచు విధానముకూడ మనము తెలిసికొనవలసియున్నాము. నీటిని వడపోయవలయును. పిమ్మట 5, 6 నిమిషములు మరుగునట్లు కాచవలయును. అటుతరువాత దానిని ఒక పరిశుభ్రమైన మట్టిపాత్రలో పోసి చక్కగా మూతపెట్టవలయును. మఱియొకపద్ధతి పురాతనపు ఫిల్టరు పద్ధతి. అనగా ఒకకుండలో బొగ్గు, రెండవకుండలో యిసుక పోసి వడకట్టుట. ఈ ఫిల్టరువిధానములో ఇసుక శుభ్రముగా లేనిచో నీరు శుభ్రముగానుండుటకవకాశము లేదు. తరచుగా ఇసుక, బొగ్గు, కుండలు మార్చుచుండవలయును. అన్నిటికన్న పరిశుభ్రమైన ఫిల్టరు బెర్కెఫీల్డు ఫిల్టర్ (Berke field Filter), మరియు ఫిల్టరు బొటిల్, పాశ్చర్ ఛేంబర్లాండు ఫిల్టరు (Pasteur Chamberland Filter) అనునవి.

నీటియొక్క ఉపయోగములు:—(1) ప్రాణావసరము కొఱకు (2)

పరచుట, బట్టలుతుకుటకొరకు (4) కాలువలు కడుగుటకు (5) రైళ్లు, స్టీమర్లు మొదలైన యంత్రములు నడచుటకు (6) సకల జంతు సముదాయమునకు. దినమునకు ప్రతివ్యక్తికి 25 గాలనుల నీరు కావలసియుండును.

౩. పా నీ య ము లు

పానీయములలో ఉత్తేజకరములైనవని, ఆరోగ్యకరములైనవని రెండురకములు గలవని మీరు క్రిందటి అధ్యాయములో చదివియున్నారు గదా! అన్నిరకముల పానీయములకును నీరు ప్రధానమైనదే. ఆరోగ్యవంతులకు పరిశుభ్రమైన నీరే మంచి పానీయము. పరిశుభ్రమైననీరు లభ్యము కానపుడు సోడాను త్రాగుట మంచిది. పూర్వము మనదేశములో ఒక సదాచారముండెడిది. ఎవరైనను అతిథిగాని, అభ్యాగతిగాని యింటికిరాగనే కాళ్లు కడుగుకొనుటకు నీరము నొసంగి దాహము తీసికొనుడని మజ్జిగ నిచ్చుచుండెడివారు. (అది యిప్పటికిని కొన్ని గ్రామములలో నున్నది.) ఇది ఎంతయో ఆరోగ్యకరమైన పానీయము. కొబ్బరిబొండములలోని నీరు అతి మధురమైన ఆరోగ్యకరమైన పానీయము. ఏ లెమనేడ్లును దీనితో సరిగావు. సూర్యోదయమునకు పూర్వము అప్పటి కప్పుడు తాడిచెట్టునుండి తీసినరసమును 'నీరా' అందురు. అది దేహమునకు పుష్టిని, చలువను కలుగజేయునని అనుభవజ్ఞుల అభిప్రాయము. చెరకురసము, నారింజపండ్లరసము, టొమాటో రసము, ఏ పండ్లరసమైనను ఆరోగ్యప్రదమైనదియే. వేసవి కాలములో నిమ్మపండ్లరసమును చక్కెరతో చేర్చి పుచ్చుకొనుట మనకందరికి పరిపాటైన విషయమే. ఏ ఋతువునకు

తగిన పానీయమును ఆ ఋతువులో చేయుటకు ప్రతిబాలికయు నేర్చుకొనవలసి యున్నది.

ఉత్తేజకములగు పానీయములలో టీ, కాఫీలను చెప్పియున్నారు. టీ ఆహారముకాదు. అది మెదడునకును, నరములకును కొంత చురుకుదనముమాత్రము నిచ్చును. కాఫీకూడ అట్టిదియే. కాఫీకూడ టీ వలెనే నరములమీద పనిచేయును. 'కోకో' లో కాఫీ, టీలలోని 'కెఫీన్', 'తీన్' అను పదార్థముల వంటి ఉత్తేజజనకమగు 'థియోబ్రొమైన్' అను ఒక పదార్థమును గలిగియున్నది.

సారా, బ్రాందీలు మన దేహారోగ్యమునకు అతి అపాయకరములని అందరకు తెలిసినవిషయమే !

ప్రశ్నలు

1. ఎట్టి ఆహారమును మనము తీసికొనవలసియున్నాము ?
2. సమీకృత ఆహారమనగా నేమి ?
3. పాలు ఆహారపదార్థములలో నెల్ల ఎట్లు ఉత్తమ పదార్థమో నిరూపింపుము ?
4. మలబద్ధకము నెట్లు నివారింతువు ?
5. అమిత ఆహారమువలన నష్టములెవ్వి ?
6. పానీయములెన్నిరకములు ? ఆయా ఋతువుల కనుకూలములైనవాని జాబితా నిమ్ము ?
7. అపరిశుభ్రమైన నీరేల త్రాగరాదు ?

ప్రయోగాత్మకాభ్యాసము (Practical work)

1. సంవత్సరములో ఆయా ఋతువులనుబట్టి తగిన పానీయములను ఉపాధ్యాయురాలు బాలికలచే చేయింపవలయును.
2. అప్పుడే పుస్తకములలో వాని ఆహారపువిలువను వారు నమోదుచేయు.

విహారము (Excursion)

సమీపములో నైదైన ఒక 'డైరీఫారమ్' ఉన్నచో అచ్చటికితరగతిని తీసికొనిపోయి పాలుపితుకుట, జాగ్రత్తపరచుట, సరఫరాలను వారికి తెలుపవలయును.

నీటి సరఫరా 'కొళాయీల చెఱు'వున్నచో తీసికొనివెళ్ళవలెను.

డ్రాయింగులు

బావులలోని రకములు.

ఛార్టులు

1. ప్రాకృతిక పానీయములే పుష్టికరములు.
2. 'పాలు పరిపూర్ణాహారము.'
3. 'స్వాభావికములైన పానీయముల సేవించుటే సమంజసము.' 'పరిశుభ్రమైన నీటినే పానము చేయుము.'

ఈ పైవాక్యములను Posters గా వ్రాయించి గోడలమీద వ్రేలాడదీయించవచ్చును.

స్క్రాప్‌బుక్ - (Scrap Book)

వివిధరకములైన బావుల బొమ్మలను, ఫలముల పటములను, గ్లాసులో ఒక పానీయమున్న పటములను లభ్యమైనపుడు కత్తిరించి అంటించుట.

రికార్డు (నమూనా)

తేది	తయారుచేసిన పానీయము	ఋతువు	ఆహారపు విలువ	బాచ్ నెంబరు	రిమార్కులు	ఉపాధ్యాయిని సంతకము

సూచన:—ఇది సంవత్సరములో అప్పుడప్పుడు చేయించి, నమోదు చేయించవలెను. సంవత్సరాంతమునగాని పూర్తికాదు.

V

వంటయింటిలోని పనులు

[ప్రణాళిక:—ఆహారధాన్యములను పరిశుభ్రము చేయుట - వంటకు కావలసిన నీటిని ఏర్పాటు చేసికొనుట - వంటసామగ్రిని పరిశుభ్రము చేయుట - ఇత్తడి, అల్యూమినియమ్, ఇనుము, ఎనామిలు, పైరెక్సు, మరియు మృణ్మయసామగ్రులను పరిశుభ్రము చేయవలసిన విధానములు - వంట యింటిని, భోజనశాలను-భోజనమునకుపూర్వము, భోజనానంతరము పరిశుభ్రము చేయుట - ఆహారధాన్యములను, డబ్బాలు, జాడీలు, సీసాలు, వంట సామగ్రిని అలమరలు మొదలగు తగినస్థలములం దుంచుట - సామాన్యాహారము తయారుచేయుట - ఆహారము వడ్డించుట - వంటసామగ్రిని, వాని ఖరీదులను లెక్కగా వ్రాయుట - వంటలెక్కలు తయారుచేయుట - పొదుపు - ఆహారసామగ్రి కొరతయైనప్పుడు ఎప్పుడు, ఎందుకు, ఎట్లు, అప్పులు, చేబదుళ్లు మొదలగునవి యవసరము.]

౧. వంటయింటిపనులు

భోజనమునకు కావలసిన సామగ్రినంతయు మన మొక సారిగా నెలకు, లేక సంవత్సరమునకు సరిపడునట్లుగా తెచ్చి పెట్టుకొని ముందు జాగ్రత్తపడుదుము. ఒకచోటనే స్థిరముగా నివాసమేర్పరచుకొన్న సంపన్నగృహస్థులు తమ కుటుంబము నకు కావలసిన సంవత్సరగ్రాసమంతయు ఒక్కసారిగనే సేకరించు కొందురు. ఉద్యోగులు, ఒక ఊరినుండి మరియొక యూరికి ఉద్యోగరీత్యా తిరుగువారు, మాసమాసమున నొకసారిచొప్పున తమకు కావలసిన సామగ్రినంతయు తెచ్చిపెట్టు కొందురు. సామాన్యకుటుంబీకులు, బీద బిక్కి మొదలగువారే దినము నకు కావలసినదానిని ఆదినముననే సేకరించుకొందురు.

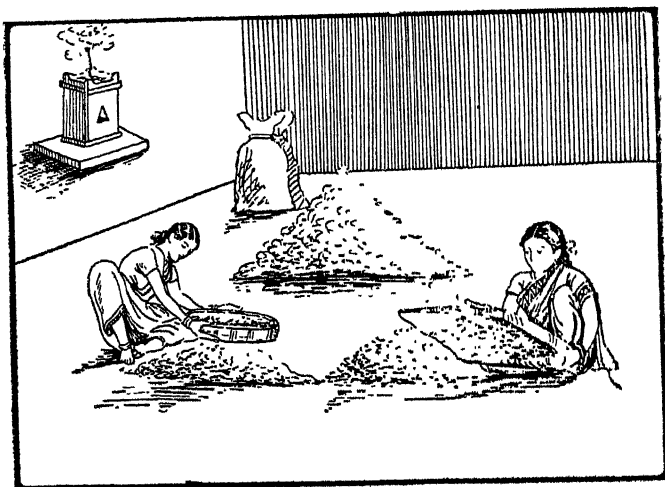
పప్పుధాన్యములు, వడ్లు మొదలగునవి మాత్రమే సంవత్సరమునకుగాని, నెలకుగాని సరిపోవునంత తెచ్చిపెట్టు కొనుటకు వీలగునుగాని, కాయగూరలు మొదలగునవి దీర్ఘ కాలము నిలువయుంచుట కేమాత్రము నవకాశములేదు.

ఇప్పుడు మనము ఆహారధాన్యములను ఎట్లు నిలువ యుంచుకొనవలయునో, వాని నెట్లు పరిశుభ్రము చేయవలెనో విచారింతము.

పప్పుధాన్యములను బజారునుండి కొని తెచ్చినవెంటనే చెరిగి వానిలోనున్న రాలు రప్ప మొదలగు కల్మషపదార్థ ముల నేరివేయవలెను. అటుపిమ్మట వానిని డబ్బాలలో జాగ్రత్తచేసి పెట్టవలెను. కందులు, సెనగలు, పెసలు మున్నగునవి ఎండలో బాగుగ ఎండబెట్టి పెద్దపెద్ద డబ్బాలలో నిలువయుంచవలెను. సామాన్యముగ కందులకు, మినుములకు వెలిబూడిదరాసి నిలువచేయుదురు. సెనగలను ఇసుకలో కలిపి నిలువ చేయుచుందురు. కావలసివచ్చినప్పుడు వానిని తీసి నీటిలో బాగుగ కడిగి, ఎండినతరువాత బాగుగాచెరిగి వానిలో గల అపరిశుద్ధపదార్థములను తొలగించి ఉపయోగించు చుండవలెను.

వడ్లను కొంతకాలము పాతరలో నిలువచేయుదురు. తరువాత కొంతకాలమునకు వానిని పాతరనుండితీసి గాదెలలో గాని, బస్తాలలోగాని పోసియుంచెదరు. వడ్లను వాడుకొన వలసివచ్చినపుడు రెండురోజులు ముందరగా వానినితీసి ఒక రోజంతయు ఎండలో ఆరబోయుదురు. బాగుగాఎండినతరువాత చేటలు, జల్లెళ్లు మొదలగునవి తీసికొని వానిని చెరిగి తాలు

ధాన్యమును తొలగించి వేయుచుందురు. అటుతరువాత జల్లెడపట్టి వడ్లలోగల రాలు రప్ప, చెత్త మొదలగునవి తీసివేసి దంపించుటయో లేక మరపట్టించుటయో చేయుచుందురు.



బియ్యమును దీర్ఘకాలము నిలువయుంచరాదు. అట్లు దీర్ఘకాలము నిలువయుంచినచో తుట్టెలుగట్టి, ముక్కవాసన వేసి ఉపయోగించుకొనుటకు వీలుగాకుండ పోవును. కాన బియ్యమును నెలకుమాత్రము సరిపోవునట్లు నిలువచేసికొనుట మంచిది. ఎలుకలు మొదలగునవి తిని పోకుండగను, మలిన పదార్థములేవియు చేరకుండునట్లుగను గట్టిమూతలుగల డబ్బాలలో నిలువయుంచుట మంచిది.

వంటచేసికొనుటకు, త్రాగుటకు, పాత్రలుకడుగుటకు కావలసిన మంచినీటిని ఎప్పటికప్పుడు చీటికిమాటికి తీసికొని

పచ్చుట నీరుగా పోవుటయేగాకుండ వృథాకాలయాపనము కూడ అగును. మంచినీళ్ళనిట్లు అట్లున్నటివిని చేయుదు. వంటకు కావలసిన నీటిని కుండలలో, పెద్ద పెద్ద పాత్రలతో ఒక్కసారిగనే తెచ్చి ఉంచుకొనవలెను. నీటినినింపు పాత్రలను పరిశుభ్రముగా తోమి, కడిగి ఉపయోగించవలెను. ప్రతిపాత్రపైన మూతలుంచవలెను. మూతలు పెట్టుటయందు ఏమాత్ర మశ్రద్ధ చేసినను ఒకానొకప్పుడు ప్రాణాపాయకరమగు పరిస్థితు లేర్పడుట సంభవించును. ఇంటిపైనుండి బల్లులు, సాలీళ్ళు, తేళ్ళు మొదలగునవి మనకు తెలియక నీటిలోపడిన ఆనీటిని త్రాగిన ప్రాణాపాయము సంభవించుట కేమైనను సందేహము కలదా? కావున మంచినీటి పాత్రలపైన తప్పకుండ మూతలుంచుటయేగాక ఆ నీటి నుపయోగించునప్పుడు ముందరగా పరిశీలించి వాడుకొనవలెను. ఎప్పుడును మీరు మంచినీటిని చూడకుండ త్రాగకుము. అట్లు చేయుట ప్రమాదకరము. తరువాత మంచినీటి నుపయోగించుటలో గమనించవలసిన ముఖ్యవిషయ మింకొకటి గలదు. ఎవరికి కావలసినప్పుడు వారే స్వయముగాపోయి బిందెలో గ్లాసునుముంచి త్రాగుట మనలో చాలమందికి దురభ్యాసము. మురికిమయమైన మన చేతులను నీటిలోముంచుటవలన పరిశుభ్రమైన నీటియందు సూక్ష్మజీవులు ప్రవేశించుట కవకాశము కలుగుచున్నది. అదియునుగాక నోటితో కరచుకొని త్రాగిన ఎంగిలిగ్లాసులనే మరల బిందెలో ముంచుచుందుము. ఇదియును దురభ్యాసమే. ఇట్లుచేయుటవలన నోటిలోనుండి సూక్ష్మజీవులు గ్లాసునకంటుకొని నీటిలో ప్రవేశించి తక్కినవారినికూడ అనారోగ్యవంతులుగా చేయుట తటస్థించుచున్నది. అట్లుగాక మనకు దాహమువేసినప్పుడు చేతులను పరిశుభ్రము

కడిగికొని కేవలము నీటిని నుంచుటకై ప్రత్యేకింపబడిన పాత్రను మాత్రమే ఉపయోగించవలెను. అటుతరువాత నీవు త్రాగినగ్లాసును కడిగి బోర్లించి పెట్టియుంచుము.

౨. వంటయింటి శుభ్రత

ప్రతిగృహమునందును లోహపాత్రలు, చెక్కసామానులు, గ్లాసు, చైనా, మృణ్మయపాత్రలు మొదలగువాటిని పరిశుభ్రము చేయవలసిన ఆవశ్యకత యెంతేనియు గలదు. ఒక్కొక్క వస్తువును పరిశుభ్రముచేయుటకు ప్రత్యేకమైన పద్ధతులు గలవు. "పిడుగుకు, బియ్యానికి ఒకటే మంత్ర" మన్నట్లుగా పరిశుభ్రముచేయుటయేగదా ప్రధానమని ఎటులనో నొకటుల అన్నిటిని ఒకేమాదిరిగా పరిశుభ్రము చేయుటకు పూనుకొనుట తెలివితక్కువదనము.

మన మేవిధాన ముపయోగించినను వస్తువులను పరిశుభ్రముగా నుంచుట, ప్రకాశవంతముగా నుండునట్లు చేయుటయే మన ప్రధానాశయము.

వేడినీరు, సోపు, చల్లనినీరు, వినిగర్, నిమ్మకాయ, చింతపండు, బూడిద, సోడా, ఇసుక, ఇటుకరాయిపొడి, కొబ్బరిపీచు, పారాఫిన్, ఉప్పు, కోడిగ్రుడ్డు డిప్పలు, ముగ్గు, సున్నము మొదలగునవి పాత్రసామగ్రిని పరిశుభ్రముచేయుట కుపయోగించవలెను.

మనము మొదట లోహపాత్రలనుగూర్చి విచారించుదము. లోహపాత్రలు రెండురకములు. వెండి, రాగి, ఎనామిల్,

తగరమువంటి మెత్తనిలోహములతో చేయబడినవి మొదటి రకము. ఇవి త్వరగా, సులభముగా గీరలుపడి చిల్లులుపడి పోవుట కవకాశము గలదు. ఇనుము, ఉక్కు, ఇత్తడి మొదలగు గట్టిలోహములతో తయారుచేయబడినవి రెండవరకము. ఇవి మొదటిరకమువలె సులభముగా గంటుపడి, చిల్లులుపడి పోవునవికావు.

నీవేరకమైన పాత్రను పరిశుభ్రము చేయబూనినప్పటికిని ప్రప్రథమముగా నీవు శ్రద్ధవహింపవలసిన విషయ మేమనగా ఆ పాత్రపైనున్న జిడ్డును పూర్తిగా తొలగించవలెను. జిడ్డు తొలగింపనిదే ఏపాత్రయు పరిశుభ్రముగా, ప్రకాశవంతముగా నుండజాలదు.

మనము పాత్రల నుపయోగించునపుడెల్ల కొంతమాలిన్యము దానికి సంక్రమింప చేయుచున్నాము. కాబట్టి పాత్రల నుపయోగించుకొనుటలో ముఖ్యముగా ఈ క్రిందిసూత్రములను గమనించి ఆచరణలో పెట్టవలయును.

1. పాత్రను వేడిసబ్బునీళ్ళతో బాగుగా కడిగి మాలిన్యము తొలగించుము.

2. పరిశుభ్రమైనవేడినీటిలో బాగుగాముంచి కడుగుము.

3. పాలిష్‌చేయుటకు పూర్వము దానిని బాగుగా ఆరనిమ్ము.

4. పాలిష్‌చేయుట కుపయోగించు దానిని తడిపి ఆరనిమ్ము.

5. మెత్తని పొడిగుడ్డతో చిట్టచివరిసారి గట్టిగా తుడిచివేయుము.

6. ఆహారమునకై నుపయోగించు పాత్రసామగ్రి నంతయు బాగుగా వేడినీటిలో ముంచి కడిగి ఆరినతరువాత మెత్తని పొడిగుడ్డతో శుభ్రముగా తుడిచివేయుము.

7. నేలమీదగాని, బల్లమీదగాని కాగితములు మొదలైనవిచెల్లాచెదరుగ పడియుండకుండునట్లుజాగ్రత్తవహించుము.

గీరలు, చారలు ఎక్కువగాపడిన ఇత్తడిపాత్రలను నిమ్మరసము, ఉప్పుతో బాగుగాతోమి కొంతకాలము బాగుగా ఎండనిమ్ము. తరువాత వానిని మరిగ కాగుచున్ననీటిలో బాగుగా కడిగి బాగుగా ఆరనిమ్ము. బ్రాసో (Brasso) ను గుడ్డపై చల్లి దానితో వానిని గట్టిగా తుడువుము. పాత్రపై నక్కడక్కడ కొంత బ్రాసోవేసి బాగుగాతోముము. తరువాత దానినిబాగుగా తుడిచివేయుము. ఇప్పుడు పాత్రలపై నింతకుముందున్న గీరలు మాయమై కాంతిమంతములుగా పరిశుభ్రముగా కనబడును.

రాగిపాత్రను నీళ్లలో బాగుగా వేడెక్కునట్లుగా చేయుము. తడిసినసున్నముతో దానిని తోమివేయుము. కొంచెముసేపు ఆరనిచ్చినపిమ్మట మరల దానిని వేడినీటిలో ముంచి మెత్తని పొడిగుడ్డతో తుడిచివేయుము. సామాన్యముగా మనవారు రాగిపాత్రలను ఇసుకతోకూడ తోము చుందురు. అట్లు చేయుటవలన వానిపై గీరలు పడును. పైగా అపరిశుభ్రమైన రోడ్డుమీది ఇసుకతో తోమినందువలన అందలి సూక్ష్మజీవులు పాత్రలకు చేరి మన ఆరోగ్యమునకు భంగకరములగుటయు తటస్థించుచున్నది. చింతపండుపులుసు లేక నిమ్మకాయపులుసుతో బాగుగా తోమి మంచినీటితో కడిగినయెడల పరిశుభ్రముగా నుండుటయేగాక తళతళ

ప్రకాశించును. రాగిపాత్రల నుపయోగించుటలో ముఖ్యముగా నొక విషయమును జ్ఞాపక ముంచుకొనవలయును. ఉప్పునీటిలో వాని నేమాత్ర ముపయోగించరాదు. అట్లు చేసినచో అవి నల్లబడిపోయి చూచుటకు చాల నసహ్యముగా నుండును.

అల్యూమినియమ్ (Aluminium) తగరపు పాత్రలను పరిశుభ్రము చేయవలెనన్న కొంచెము మెత్తని సున్నమును చల్లనినీటిలో కలిపి ఆ నీటిలో గుడ్డపేలికను తడిపి దానితో గట్టిగా అదిమి తోమవలెను. తరువాత కొంచెముసేపు తడిని ఆరనిచ్చినపిదప పరిశుభ్రమైన మెత్తని పొడిగుడ్డతో తుడిచి పాలిష్ చేయవలెను. అల్యూమినియమ్‌పాత్రల పరిశుభ్రము చేయుట కెప్పుడును సోడా నుపయోగించ గూడదు. సోడా నుపయోగించినచో అల్యూమినియమ్ పాత్రలు నల్లబడిపోయి అసహ్యకరముగా నుండును. ఎనామిల్‌పాత్రలను పరిశుభ్రము చేయుటకు చిన్నగుడ్డపేలిక నొకదానిని తీసికొని సోపుతో కడిగి వేసినచో బాగుగా నుండును. ఎనామిల్‌పాత్రలపైన బడిన చారలు సులభముగా తొలగింపబడును. ఎండిపోయిన కోడిగ్రుడ్డు డొల్లలను మెత్తగాపొడిచేసి ఆ పొడిని పొడిగుడ్డవేసి గట్టిగా తుడిచినచో ప్రకాశవంతముగా శోభించును.

ఇనుముతోచేసిన పాత్రలకు ముఖ్యముగా త్రుప్పుపట్ట కుండ నుండునట్లు చూడవలెను. కత్తులు, చాకులు మొదలగు వానిని ఉపయోగించినవెంటనే కొంచెము నూనెరాసి దళసరి కాగితములో చుట్టి యుంచినచో అది త్రుప్పు పట్టకుండా జాగ్రత్తగానుండును. బూడిదతో కొబ్బరిపీచువేసి గట్టిగాతోమి

వాటి జిడ్డంతయు పోవునట్లుగా వేడినీటితో కడిగి తరువాత పరిశుభ్రమైన పొడిగుడ్డతో తుడిచిన చాల పరిశుభ్రముగా నుండును.

జాడీలు, రాచిప్పలు, చైనాపాత్రలు, మట్టిపాత్రలు మొదలగువానిని గోరువెచ్చని నీటిలో కొంచెముకాల ముంచిన తరువాత మెత్తని కుంచెనో కొబ్బరిపీచునో తీసికొని బాగుగా తోమి మరల చల్లని నీటితో కడిగి పరిశుభ్రమైన పొడిగుడ్డతో తుడిచి ఆరనిమ్ము. అట్లుచేసినచో అవి పరిశుభ్రముగానుండును.

గాజుపాత్రలను మెత్తని పొడిసున్నముతో తుడిచి తరువాత దానిని గోరువెచ్చని నీటిలో కడిగి పొడిగుడ్డతో తుడిచి ఆరనిమ్ము. అప్పుడవి ప్రకాశవంతములుగా స్వచ్ఛమైన కాంతితో విరాజిల్లుచుండును.

కొయ్యసామగ్రిని పొడిగుడ్డతో బాగుగా తుడిచివేసిన అవి పరిశుభ్రముగానుండుట కవకాశముకలదు. వెండిపాత్రలను పరిశుభ్రము చేయుటను గూర్చి మనమిప్పుడు విచారింతము. వంటసామగ్రిని ప్రతిదినము శుభ్రముచేయునప్పుడు వెండి పాత్రలను, వెండికంచములను తక్కినవానినుండి ప్రత్యేకించి యుంచుము. వెండి చాల మెత్తనిలోహమగుటచే దానికేమాత్రము రాపిడితగిలినను త్వరగాగీరలుపడి పాడైపోవును. పరిశుభ్రమైన వేడిసబ్బునీళ్లతో ముందు రజితపాత్రలను కడుగుము. అట్లు చేయుటవలన వానికంటిన జిడ్డు తొలగి పోవును. అటుతరువాత మెత్తని వెలిబూడిదతో జాగ్రత్తగా తోమి చల్లనినీటితో కడిగి పరిశుభ్రమైన తెల్లటిగుడ్డతో దానిని తుడిచి ఆరనిమ్ము. అప్పుడది తెల్లనికాంతితో చూచు

టను అందముగా గోచరించును. వెండిపాత్రల విషయములో ముఖ్యముగా గమనింపదగిన విషయమేమనగా వాని నుపయోగించిన వెంటనే కడిగి శుభ్రముచేయవలెను గాని అశ్రద్ధచేయరాదు. అశ్రద్ధచేసి ఆలస్యమొనరించినచో నల్లమరక లేర్పడి పాడైపోవును. మరియొక విషయమేమనగా నేలపై ఎప్పుడును రజతపాత్రలను ఈడువరాదు. అట్లు చేసినయెడల గీరలు, చారలుపడి పాడైపోవును. అరిగిపోవును.

మనగృహములోని భాగములన్నిటికన్నను వంటఇంటిని, భోజనశాలను చాల పరిశుభ్రముగా నుంచుకొనుట అత్యావశ్యకము. ఇందులో ఏమాత్ర మశ్రద్ధవహించినను అనారోగ్యమును కోరి తెచ్చిపెట్టుకొన్నవార మగుదుము. సామాన్యముగా వంటగదిని మనవారు పరిశుభ్రముగా నుంచుదురు. నేలను ప్రతిరోజును కడిగి ముగ్గులువేసి అందముగా నుంచుదురు. నీవొకసారి మీా వంటయింటిలోని కప్పును చూడుము. ఎట్లుండును ? కప్పంతయు బూజుపట్టి చూచుటకు చాల అసహ్యకరముగా నుండును. ఎందువల్లననగా వంటచేయుచుండుటవలన ఇల్లంతయు పొగచూరి బూజుపట్టుచుండును. కప్పంతయు నల్లగానుండి చాల అసహ్యకరముగా నుండుటయేగాక మనము వంటచేయు పదార్థములందు బూజు మొదలగు అపరిశుద్ధ పదార్థములు పడును. విషక్రిమి లేమైన పదార్థములయందు పడినచో ఒక్కొక్కప్పుడు మరణము సంభవించుటయును కలుగును. కావున వంటయింటిని పరిశుభ్రముగా యుండునట్లు చేయుటయును, కేవలము నేలను కడిగి, ముగ్గులతో అలంకరించుటయేగాక పైకప్పునందలి బూజు, దుమ్ము లేకుండ

కొని, అందులో వీనిని వేసికొని యుంచుకొన్నచో ప్రతిదానికి ప్రత్యేకముగా లేచితీసికొనిరావలసిన అవసరము తప్పిపోవును.



ఊరగాయలు, పచ్చళ్ళు మనము సంవత్సరమునకు కావలసినంతవరకు ఒక్కసారిగనే తయారుచేసికొని నిలువ యుంచుదుము. పెద్దపెద్ద జాడీలలోగాని, కుండలలోగాని వీనిని సామాన్యముగా నిల్వయుంచుదుము. బూజు, దుమ్ము మొదలగు మలినపదార్థములు పడకుండునట్లు వానిపై గట్టిగా మూతలుంచవలెను. ఎక్కువకాలము నిలువయుండవలసిన పదార్థములుగాన వానిని తీయవలసివచ్చినప్పుడు వానికై ప్రత్యేకించిన గరిటెలతోగాని, తెడ్లతోగాని తీయవలయునేగాని, ఎప్పుడును చేతులుపెట్టి తీయరాదు. అట్లుచేయుటవలన ఒకొక్కప్పుడు తడిచేతులుపెట్టుటయు తటస్థించునుగాన పదార్థము బూజుపట్టి త్వరలో చెడిపోయి అంతయు వృథాయగును. అదియునుగాక

మన చేతులకు కలిగిన మాలిన్యమేమైన యున్న యెడల అది పచ్చళ్ళకు, కూరగాయలకు అంటకుండ యుంచుటయు ముఖ్యము గాన, ఏవిధముగ జూచినను చేతులు పెట్టి తీయుట మంచిదిగాదు. భోజనశాలను చాల అందముగా, పరిశుభ్రముగా నుంచుట మంచిది. మన దేశమునందు పాశ్చాత్య వాసనా వాసితులైన సంపన్నులే కొద్దిమంది యోతప్ప తక్కినవారు నేలపై పీటలు వేసికొని భోజనములు చేయుచుందురు. కొద్దిమంది సంపన్నులు బల్లలపై ఆహారముంచుకొని భోజనములు చేయుచుందురు. నేలపై భోజనములు చేసినతర్వాత అచ్చటి ప్రదేశమునంతయు శుభ్రముగా కడిగివేయుటయో, మట్టినేలయైనచో కొంచెము నీళ్లు చిలకరించి గోమయముతో అలుకుటయో చేయవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన అచ్చట ఎంగిలి మెతుకులు మొదలైనవి లేకుండును. ఈగలు మొదలగునవి ముసరకుండును. గోమయము క్రిమిసంహారమగుటచే ఆరోగ్యరీత్యా ఆపద్ధతి చాలమంచిది.

బల్లపై భోజనముచేయువారి పద్ధతినిగూర్చి విచారింతుము. భోజనశాలకు మధ్యభాగమున ఒక పెద్దబల్ల నమర్చి యుంచెదరు. ఆబల్లపై పరిశుభ్రమైన వస్త్రముపరచి అందముగా నుండునట్లు చేయుదురు. బల్ల కన్ని ప్రక్కలను వలయు కుర్చీలువేసి యుంచబడును. పళ్లెరములలో భోజనపదార్థము లమర్చబడి ఆబల్లపై నుంచబడును. భోజనములు చేయువారు కుర్చీలపై కూర్చొని భోజనములు చేయుదురు. ఇట్లు బల్లలపై భోజనము చేయుటవలన ఒక సౌకర్యముగూడ కలుగుచున్నది. మాటిమాటికి క్రిందకువంగి ఆహారము స్వీకరించవలసినబాధ తప్పుచున్నది. క్రిందికివంగి భోజనముచేయుటవలన పొట్ట ముడు

భోజనమునకు ఏమి చేయవలయునో గృహలక్ష్మి గతరాత్రియే ఆలోచించుకొనును. లేదా ఉదయముననే ఆలోచించినపిమ్మట వంట మొదలుపెట్టును. సామాన్య కుటుంబములలో శాకాహారులు ఒకకూర, పప్పు, పులుసు, పచ్చడి ప్రతిదినము ఉదయము తయారుచేసికొందురు. సాయం త్రము కూరలుమాత్రమే చేసికొందురు.

కూరలలో రెండురకములు గలవు. ఉడకబెట్టి తిరుగ మోతవేయుట, రెండవది వేయించుట. ప్రథమ పద్ధతియే ఉత్తమమైనది. కూరలు వార్చకుండ ఇగర ఉడకబెట్టుట మరియు శ్రేష్ఠము. ఏలయన తాజాకూరలలో నున్న విట మినులు, లవణములుపోవు. రెండవరకములో చమురు ఎక్కువగా ఉపయోగింపబడును. రుచికరముగానే యుండును కాని అనా రోగ్యము. ఎక్కువ ఖరీదగును. పోషకపదార్థములు నశించి పోవును. కావున ఓ బాలికలారా! గాంధీమహాత్ముడు 'తినుటకే జీవింపకుడు – జీవించుటకై తినుడు' అన్న నుడిని మనము మరువరాదు.

ఇక కూరలలో పులుసుపెట్టి వండునవి, పులుసుపెట్టనివి అని మరి రెండురకములు. గోదావరిజిల్లాప్రాంతములలో ఉడికిన పిమ్మట చిక్కగా కొంచెము చింతపండు పులుసువేసి తిరుగ మోతపెట్టి ఆవ పెట్టుదురు. కూర ఒక విధమైన సువాసనతో కూడియుండును. ఆవజీర్ణకారియేగాని వేడిచేయును. వేడిచేయు పదార్థములు జీర్ణములగుట కష్టము. అందుచే బీర, పొట్ల, ఆనప మున్నగు కాయగూరలను కొద్దినీటిలో ఉడికించి కమ్మ దనమునకై నేతిలో ఒక మిరపకాయతో తిరుగమోత వేసిన

కూరలు సుచ్యములుగానుండి ఆరోగ్యకరముగా నుండును. బంగాళదుంప, చామగడ్డ, కంద, పెండలము మొదలగు దుంప కూరలు త్రిన్నించుకొనుట కష్టము.

కందిపప్పు, పెసరపప్పు రెండును వండు నాచారము గలదు. అయినను సాధారణముగా కందిపప్పే ఉపయోగింప బడును. కందిపప్పు వేయించినది వండుకొనుపద్ధతి కొన్ని కుటుంబములలో నుండును. మరికొంతమంది పచ్చిపప్పే నండుకొని వాడుదురు. మొదటిరకము ఎక్కువరుచిగా నుండును. కాని విటమిన్లు నశించును. అందువలన పచ్చిపప్పు వండుకొను టయే మంచిది.

ఇక పప్పులో దోసకాయ, వంకాయ, బీరకాయ, ఆనప కాయ, అరటికాయ, టొమాటో, చింతకాయ, పొట్లకాయ మొదలగు కాయలువేసి కలగలుపు పప్పు వండుదురు. లేదా చింతచిగురు, చుక్కకూర, గోంగూర, తోటకూర, బచ్చలి కూర, మెంతికూర మొదలగు ఆకుకూరలుకూడ పప్పులో కొద్దిపాటి పులుసుతో కలిపి వండి తిరుగమోత పెట్టుదురు. ఇవి భుజించుటకు రుచికరముగా నుండుటయేగాక, ఆరోగ్య కరములు గూడనని వైద్యులు తెలిపియున్నారు. పప్పువేసి పప్పుపులుసు చేయుట సామాన్యముగా చేయుపనియే. పప్పు పులుసు కాక ముక్కలపులుసు చేయుదురు. ముందర మరుగు చున్న నీటిలో రకరకములగు కాయగూరల ముక్కలు, పచ్చి మిరెపకాయ ముక్కలువేసి బాగుగ ఉడికినపిమ్మట ఎవరి కెంత పులుపుకావలయునో అంత చింతపండును నానపెట్టి పులుసు కలిపివేసి, ఉప్పు పసుపువేసి మరగనిచ్చి ఇష్టమున్నచో

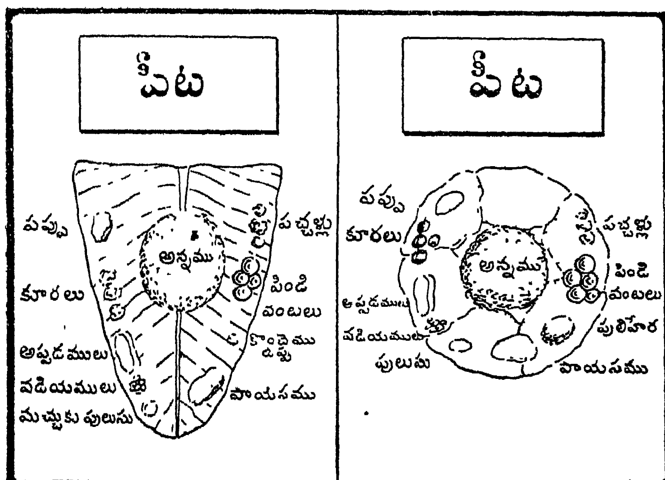
కొంచెము పిండి, కారమువేసి తిరుగ మోతవేసి దింపునప్పుడు కొత్తిమేర చేర్చుదురు.

ఊరగాయలు సంవత్సరమున కొకసారి పెట్టుదురు. అవసరమునకు అప్పటికప్పుడు పచ్చళ్ళ బదులు ఉపయోగింప వచ్చును. పచ్చళ్ళకు పెట్టినది పేరు ఆంధ్రదేశము. అందు పలు రకములు తయారు చేయుదురు. పప్పుపచ్చళ్ళు, సెనగ, కంది, పెసర, మినుము, వంకాయ, దోసకాయ, బీరకాయ, చింత కాయ, కొబ్బరికాయ, దొండకాయ, టొమాటో, గోంగూర, ఆవ, నువ్వులు, వెలగ, వాక్కాయ, చింతచిగురు, పొదిన—వీటితో పచ్చళ్లు చేయుదురు. కొబ్బరి, నువ్వు, ఆవ, టొమాటో, పొట్లకాయ మున్నగునవి పెరుగుతో కలిపి పచ్చడి చేయుదురు. కాకరకాయను పులుసు బెల్లముతో కలిపి పచ్చడి చేయుదురు.

వీని నన్నిటిని గృహయజమానురాలు మనసులో పెట్టుకొని ఇంటిలోనున్న పదార్థములను చూచి నాలుగు పదార్థములను అనుదినము చేయును.

వడ్డనలోకూడ ఒక పద్ధతియున్నది. అరటిఆకులోగాని, పూరివిస్తరిలోగాని, కంచములోగాని భోజనముచేయు వ్యక్తికి కుడిచేతివైపున పప్పుతో మొదలిడి కూరలు, అప్పడములు, వడియములు, మచ్చుకు పులుసు, పాయసము, పిండివంటలు

వడ్డించవలెను. ఎడమచేతివైపు పచ్చళ్ళు, ఉప్పు వడ్డించవలెను.



మధ్యలో అన్నము వడ్డించవలెను. ముందర కలుపుకొనుటకు స్థలము వదలవలెను.

గృహయజమానురాలికి ఇంటిలోనున్న పాత్రసామగ్రి, వాని ఖరీదు తెలిసియుండవలెను. క్రొత్తవి కొనవలయునన్న పూర్వము వానితో పోల్చుటకనువుగానుండును. ఎన్నిదినములు ఒకవస్తువును వాడగలిగెనో తెలిసికొనుట కవకాశముండును. పాత్రలు పోయిన తెలిసికొనుట కతి సులువుగనుండును.

ప్రతిస్త్రీకి జమాఖర్చు లెక్కలువేయుట తెలిసియుండవలయును. దానినిబట్టి ఎంత ఆదాయము వచ్చుచున్నది, ఎంత ఖర్చుచేయుచున్నది, ఎంత నిలువచేయుచున్నది తెలియవలెను. ఆస్తిపాస్తులున్నవారిసంగతి అంత విచారించవలసిన పనిలేదు.

కాని మధ్యతరగతి గృహస్థులలో నిలువచేయుట యనునది కష్టమైన విషయము. వారికే అది అత్యవసరముకూడ. వచ్చు నాదాయములలో $\frac{1}{10}$ వ వంతు నిలువచేయవలెనని ప్రాజ్ఞుల అభిప్రాయము. రుగ్మతలు కలుగునప్పుడు మందులఖర్చుకు, ఏవైన శుభాశుభసమయములందు కావలసిన ఖర్చుకు గృహ యజమానురాలు యజమాని సహాయముతో నిలువచేయవలసి యున్నది. నిలువ చేయవలెనన్న మన మెంత అనవసరముగా ఖర్చుపెట్టుచున్నామో, ఖర్చుతగ్గించుట కనువుగానున్న విషయ మెద్దియో జమాఖర్చులపద్దు వ్రాయుటవలన తెలియును.

స్త్రీలలో ఉన్నత విద్యావంతులు ఎక్కువగా లేరు. గృహిణుల కందరకు బాధ్యతలు తప్పవు. యజమానియొక్క మనశ్శాంతి, కుటుంబక్షేమము స్త్రీయొక్క తెలివిమీదనే ఆధారపడి యుండును.

ఇటీవల బియ్యము, పంచదార, కిరసీను, కొన్ని ప్రదేశ ములలో కట్టెలు, మినుములు మొదలగు వస్తువుల రేషు నింగును ప్రభుత్వమువారు అమలుపెట్టినారన్నసంగతి మన కందరకు విదితమే. అది ఏలపెట్టబడినది? ఉన్నవారు ఉన్నట్లుగా ఖర్చుచేసికొన్న లేనివారికి లేకుండపోవును. అట్లుగాక తల కొక్కరికి ఇంత ఈయవలయునన్న సూత్రమున్న అందరకు కావలసిన మొత్తమే దొరకును. సరిసమానముగా అందరికి పదార్థములుపంచుటయే అందరిఉద్దేశ్యము. ఆహారపదార్థములు ఒక జిల్లాలో కావలసినదానికన్న ఎక్కువ పండును. మరొక జిల్లాలో 50% మాత్రమే పండును. అపుడు ఎక్కువ ఆహారో

తృప్తిచేయు జిల్లాలు తోడిమానవులకు సహాయముచేయక పోయిన మానవుల మనిపించుకొన గలుగుదుమా ?

అంతియేకాదు: అదునుగా మనయింటిలో ఏదైన సరకు లేదనుకొనుము. పొరుగింటినుండి తెప్పించవలసిన అగత్యమే కలుగును. బిడ్డ పడి గాయము చేసికొనెననుకొనుము. కొంచెము పసుపు అద్దినచాలును. పసుపు ఇంటిలో లేదనుకొనుము. అడిగి తీసికొన్న తప్పేమి ? అట్లని అన్నిటికి అరువుచేయరాదు. అరువు అథవా చేయవలసివచ్చినను వెంటనే తీర్చివేయ వలయును. కొంతమందికి బదులుపుచ్చుకొనుటయేగాని వెంటనే తీర్చు అలవాటు ఉండదు. అది చాలచెడ్డఅలవాటు. అట్టివారు పుచ్చుకొనకుండుట అతిశ్రేయస్కరమైన పని.

ప్రశ్నలు

1. కందులు, పెసలు పప్పు చేయుటెట్లు ?
2. ధాన్యమును ఎట్లు బాగుచేయవలెను ? నిలువచేయు పద్ధతులేవి ?
3. నీటిని ఉపయోగించునపుడు గమనింపవలసిన సూత్రములెవ్వి ?
4. మీరు వంటచేయు పాత్రల నేయే లోహములతో చేయుదురు.
5. అల్యూమినియం పాత్రల నెట్లు శుభ్రము చేతురు ?
6. వడ్డన ఎట్లు చేయవలెను ?
7. నేమనింగువలని ప్రయోజనముల తెలుపుము ?

ప్రయోగాత్మకాభ్యాసము (Practical work)

1. వంటచేయుగదిని తయారుచేయుట.
2. నీటిని అమర్చుట.

3. వంటకు వలయు పదార్థములను తయారుచేయుట.

4. వంట.

5. వడ్డన.

6. భోజనానంతరము వంటయింటిని శుభ్రము చేయుట.

స్క్రాప్‌బుక్ - (Scrap Book)

1. రకరకముల పొయ్యిల చిత్రములు.

2. వంటపాత్రల బొమ్మలు.

3. పంక్తిభోజనములు, రకరకముల విందుల ఏర్పాటులుగల బొమ్మలను ఏపత్రికలనుండియైనను సేకరించి అతికింపవచ్చును ?

ఛార్టులు

'వంట - వడ్డన వనితలకవశ్యము' 'వేపుడు కూరల గూపుమాపుడు' "దుంపకూరలు - జాగ్రత్త' 'ఆదాయమునుబట్టి వ్యయము చేయుము.

రికార్డు (వంట నమూనా)

తేది	స్థ్వాడు పేరు	బాలికల పేర్లు	చేసినపని	ఏమి చేసిరి.	లోపములు	బాలిక సంతకము	ఉపాధ్యాయురాలి సంతకము
			(1) వంటయింటిని తయారుచేయుట (2) (3)				

పాత్రలు (రికార్డు నమూనా)

వరుస సంఖ్య	పాత్ర	ఏలోహముతో చేయబడినది	ఖరీదు	అమ్మివేసిన తేది	

మార్చినపుడు ఆ పాత్రకున్న వరుససంఖ్యచుట్టు ◯ చుట్టవలెను. అనగా జాబితాలో లేదన్నమాట. అపుడు ఇంటిలోనున్న పాత్రలు మొత్తము ఎన్నియో తెలిసికొనుట సులభము.

రికార్డు (నమూనా)

వరుస సంఖ్య	పాత్రలు	చేయబడిన లోహము	శుభ్రపర్చు విధానము	

సూచన:—తరగతిని 6 స్క్వాడులుగా విభజించి, ఒక్కొక్కపనికి ఒక్కొక్క స్క్వాడును నియమించవలెను. ఎప్పటికప్పుడు ప్రక్కనే యుండి సలహాల నూచనల నొసంగుచు సహాయము చేయుచుండవలెను. 1 వ ఫారము విద్యార్థినులు చాలచిన్నవారగుటచే వంటపనియంతయు వారిచే చేయించుట కష్టమైనపని. అందువలన పొయ్యివద్ద పెద్దవారుండు టుచితము. బిడ్డలుపరిశీలన బాగుగాచేసినపిమ్మట ప్రశ్నలను వేయవచ్చును.

VI

వంటయింటితోట

[ప్రణాళిక:—చెట్లపాదుల నేర్పాటుచేయుట - పెంచుట - భూమిని పదునుచేయుట - ఎరువువేయుట - కలుపుతీయుట - నీళ్ళుపెట్టుట - క్రిమికీటకాదులనుండి కాపాడుట - పంటనుజాగ్రత్తచేయుట - కోయుట తూనికవేయుట - నిలువచేయుట - అమ్ముట - లెక్కవ్రాయుట - భూమిని బాగుచేసి రాబోవుపంటకు సిద్ధముచేయుట - విత్తనములను సరి నిలువ యుంచుట.]

౧. తోట పెంపకము

తోటను పెంచవలెనన్న ముఖ్యముగా గమనింపవలసినది శీతోష్ణపరిస్థితి. హిందూదేశమంతకును ఒకేరకమైన శీతోష్ణస్థితి లేనందువలన మొక్కలను ఎట్లు పెంచవలెనన్న విషయమును గూర్చి సాధారణమైన సలహానిచ్చుట దుష్కరము. వర్షాకాలము, వర్షాభావకాలము అని రెండు ముఖ్యమైన కాలముల క్రిందసంవత్సరమునువిభాగింపవచ్చును. ఉత్తరహిందూస్థానము నందును, మధ్యభారతమునందును ఈ వర్షాభావకాలము చలి కాలము, ఎండాకాలముఅని రెండుభాగములుగా ఏర్పడుచున్నది. ఈశాన్యఋతుపవనములు జూన్, జులై నెలలో వర్షబిందువులను నిలువయుంచుకొనుటచేత ఉత్తర హిందూస్థానమునందలి మొక్కల అభివృద్ధిని పెంపుచేయుట కనుకూలించుచున్నది. చెరకు మొదలగుచెట్లు బాగుగాపెరుగును. వాతావరణములోని నీరును, ఉష్ణమును వృక్షముల అభివృద్ధికి సహాయకములని మీకు తెలియునుగదా !

క్రొత్త శీతోష్ణపరిస్థితులలోకూడ మొక్కలు పెరుగును. సముద్రతీరప్రాంతమునందున ఏపుగా పెరుగు అరటిమొక్కలను, ఉష్ణప్రదేశములందు పుష్కలముగా నీరుపెట్టి పెంచవచ్చును. కాని వానికిని, ఏనికిని భేదముండును.

మొక్కలకు కొంత సంరక్షణ అవసరము. వేడి పొడి గాలులనుండియు; అతి శీతలవాయువులనుండియు మొక్కలు నాటుట కుపయోగించెడి ప్రదేశము సంరక్షింప బడవలెను. పగలుగాని, రాత్రిగాని శీతోష్ణపరిస్థితులయందు హఠాత్తుగా మార్పు సంభవించెడి ప్రదేశములందున్న మొక్కలను కాగితములతోగాని, తాటియాకుల బుట్టలతోగాని కప్పియుంచ వలెను. డిశంబరు, జనవరి నెలలలోని మంచు, టూమాటో మొదలగువానిని నాశనముచేయును. మొక్కలు పెరుగుటకు ముఖ్యమైనది సారవంతమైనభూమి. జంతువుల మలమూత్ర విసర్జనమువలనను, కూరగాయల క్రుళ్ళువలనను సారవంతమైన భూమి తయారగుచున్నది. భూసారము మొక్కల వేళ్ళకు నీటిని సరఫరాచేసి ఆ నీటిద్వారా మొక్కలుజీవించుట కవసర మైన కొన్నిలవణముల నందించును.

మొక్కలు అభివృద్ధి చెందుటకు కావలసిననేల ఎక్కువ మెత్తగాగాని, ఎక్కువ గరుకుగాగాని యుండరాదు. ఎక్కువ చెమ్మగలదిగాక మొక్కలకు కావలసిన నీటిని నిలువచేయ గల్గినదిగా నుండిన మంచిది. సారవంతమైన భూమి మొక్కల జీవితాభివృద్ధికి దోహదములైన లవణములను కలదియు, ధారా ళముగ గాలి ప్రసరించునదియు నై యుండును.

అటువంటి ఆదర్శప్రాయమైన భూమి లభించుట చాల దుర్లభమైన విషయమే. బంకమట్టి ప్రదేశములందు నీరు లోనికి

ఇంకిపోలేదు. అట్టిప్రదేశములందు గాలితక్కువగా నుండుటచే మొక్కల పెంపకమున కది అనుకూలముగా నుండజాలదు. ఇసుక ప్రదేశములందు నీరు ఏమాత్రము నిలువక త్వరగా లోనికి ఇంకిపోవును. కంకరభూమిలో గాలి చొరదు. నీరు లోనికి పోలేదు. కుళ్ళిపోయిన ఆకలములు, జంతువుల కళేబరములుకలిగి సారవంతమైనభూప్రదేశములు తోటలువేయుటకు అత్యంత అనుకూలమై యుండును.

మొక్కల జీవితమునకు ముఖ్యముగా కావలసిన రసాయనిక పదార్థములేవి ?

1. కర్బనము (Carbon)
2. నత్రజని (Nitrogen)
3. ఉదజని (Hydrogen)
4. ప్రాణవాయువు (Oxygen)
5. పొటాష్ (Potash)
6. భాస్వరము (Phosphorus)
7. గంధకము (Sulphur)
8. కాల్షియమ్ (Calcium)
9. సోడియం (Sodium)
10. ఇనుము (Iron)
11. హరిదము (Chlorine)
12. అల్యూమినియమ్ (Aluminium)
13. సిలికన్ (Silicon)
14. మాంగనీస్ (Manganese)
15. మెగ్నిషియమ్ (Magnesium)

గాలినుండి ఆకులద్వారా Carbon dioxide రూపమున కర్బనము స్వీకరింపబడుచున్నది. ఉదజని ప్రాణవాయువులు నీటినుండి లభించును. నీటిద్వారా క్షారములన్నియు మొక్కలకు లభించుచున్నవి. మొక్కలకు నత్రజని, పొటాష్, భాస్వరము ఎక్కువగా కావలెను. ఎరువులద్వారా అప్పుడప్పుడు దీనిని మొక్కలకు మనమందించుచుండవలెను.

కొన్ని పొలములను మనము తరచుగా దున్నుచుండవలెను. ఎక్కువ బురదగానుండు ప్రదేశములను పొడి భూములుగా నుండునట్లు ఎండబెట్టవలెను. ఎందువలన ననగా ఎక్కువనీరున్నచో చెట్లు కుళ్ళి నశించిపోవును. నీరెక్కువగా నుండుట ఎంతచెడుగో కావలసిన నీరు లేకపోవుట అంత చెడుగే కావున మొక్కల జీవితాభివృద్ధికి కావలసిననీటిని మాత్రమే సరఫరా చేయగలిగినభూమిగా మనము తయారు చేయుచుండవలెను.

కొన్ని ఎరువులు భూమికి మిక్కిలిబలమును చేకూర్చును. కేవలము నత్రజనిని సరఫరాచేయు ఎరువులు ఏవనగా – ఆవు పేడ, గుఱ్ఱపులద్దెలు, గొఱ్ఱెపెంట, మేకఎరువు, క్రుళ్ళిన ఆకలములు, మలమూత్రములు (Bileake), అమ్మోనియా గంధకములు (Ammonium sulphates), ఎముకలు, చేపలు, కాల్షియం, భాస్వరమును (Superphosphate) సరఫరాచేయును. పొటాషియం, గంధకితము, బూడిద పొటాషియమ్‌ద్వారాను, సల్ఫేట్‌ద్వారాను లభించును. ఈ మూడురకములైన యెరువులు మొక్కల అభివృద్ధికి ముఖ్యముగా కావలసినవి.

మొక్కలవేళ్ళను, కాడలను, ఆకులను వృద్ధిపొందింప చేయుటకు భూమిలో యెక్కువగా నత్రజని యుండవలెను. కాయలు పండ్లుగా తయారగుటకు భాస్వరము త్యావశ్యకము.

ఆకులలములు కుళ్ళి సారవంతముగా లేనట్టియు, నత్రజని కొరతబడినట్టియు భూమియందు చిక్కుడు మొక్కలు పెంచిన లాభింపగలదు. కొంతభూమియందు వాటిని పెంచి అవి పూలు పూయుటకు పూర్వము దున్నవలెను. భూమిలో కలసిన ఆ మొక్కలు భూసారముగా మారుటకు ఆరు నెలలు పట్టును. మొక్కలవేళ్ళలో యుండెడు క్రిములు గాలినుండి నత్రజనిని స్వీకరించును. ఈ మొక్కలు కుళ్ళిపోయినతరువాత భూమిలో నత్రజని నిలువయుండును.

భూమికి యెరువువేసినప్పుడు దానిలో కొన్ని క్రిములు పుట్టును. ఈ క్రిములు ఆయెరువును క్రమముగా రూపముమార్చి ఆ యెరువునందున్న ఘనపదార్థములను ద్రవరూపములైన క్షారపదార్థములుగా మార్చివేయును. ఈ లవణములు నీటిలో కరగిపోవును. మొక్కలు నీటిద్వారా దాని నుపయోగించుకొనును.

౨. ఎరువులు

ఆకు లలములద్వారా తయారగు ఎరువులను మనము స్వయముగా తయారు చేయవచ్చును. ఇంటికి కొంచెము దూరముగా దొడ్డిలో ఐదు ఆరు అడుగుల లోతుగానుండు నట్లొక గోతిని త్రవ్వుము. ఎండిపోయిన ఆకులు, కూరగాయల చెక్కులు, పండ్లతోళ్ళు మొదలైనవి ఆగోతిలో పడవేయుము

గోతిలోపడవేసిన ఆపదార్థములు కుళ్ళిపోవుటకు వానిపై నప్పు డప్పుడు కొంచెము నీరుపోయుచుండుము. నెలకొకపర్యాయము గోతిలోగల పదార్థములను తిరుగవేయవలెను. గోయి నిండిన తరువాత కొంతమన్నును దానిపైచల్లి ఆగోతిని పదిపన్నెండు నెలలవరకు అట్లేయుంచవలెను.

ఆవుపేడ మొదలైన క్రొత్తఎరువులనుఎక్కువగానీళ్ళతో కలుపవలెను. మొక్కలు కొంచెమభివృద్ధి చెందినతరువాత మాత్రమే ఇటువంటి ద్రవరూపములైన ఎరువులను వానికి వాడుచుండవలయును. ద్రవరూపమందున్న ఎరువులు త్వరగా బలమును చేకూర్చకలుగును.

నబ్బుముక్కలయందు పొటాష్యుండును. ఆపొటాష్ కరగిపోవునట్లుగా నున్నచో కాబేజీ, కాలీఫ్లవర్ కూరగాయ లకు చాలమంచిది. పొటాష్చెట్ల ఆకులకు చీడపురుగుపట్టి చెడిపోకుండునట్లు చేయును.

పేడమన్ను, ఆకులఎరువు కుంపట్లలో పెంచుమొక్క లకు చాల యుపయోగమైనది.

మొక్కలకు ఎరువులువేయుటయందు కొంత జాగ్రత్త తీసికొనవలెను. మొక్కలవేళ్లకు సమీపమందుగా ముడి ఎరువును ఎప్పుడును పడవేయరాదు. మొక్కలకు ఎరువును ఒక్కేమారుగా పెద్దమొత్తముగావేయక కొంచెముకొంచెముగా మాత్రమే పడవేయవలెను.

పంటకుపయోగించు ఏ పొలమునైననూ ప్రప్రథమ ముగా వర్షములు పడినవెంటనే దున్నిగుల్లగా చేయవలెను.

దున్నిన భూమిని ఒకనెలవరకు నల్లియుంచవలెను. అట్లుచేసి నచో ఆపొలమునందున్న కలుపుమొక్కలు మొదలగునవి నశించి బాగుగా గాలిపోసికొనుట కవకాశము కలుగుచున్నది. అటుతరువాత దున్నిన భూమిని భాగములుగా విభజించి నడచి పోవుటకు కొన్నిమార్గములను ప్రత్యేకముగా నేర్పరచ వలెను. తరువాత అచట ఎరువును వెదజల్లవలెను. ఎరువువేసిన తరువాత ఆయెరువు మట్టిలోకలసిపోవుటకుగాను కొంతకాలము వేచియుండవలెను. ఈలోపల ప్రత్యేకమైన భూభాగమందు విత్తనములుచల్లి మొక్కలుగా నెచ్చునట్లు పెంచవలెను.

తోటమాలికి మొక్కలపెంపకము, చాలఅనుభవ జ్ఞానము నిచ్చును. ఆవరణము చాలపెద్దదిగానున్నచో చల్లగా నుండు ప్రదేశమందు, చెట్లనీడలయందు పెంపకమునకై సలము నిర్దేశించుటమంచిది. తగినస్థలములేనిచో ఇంటికి యుత్తరమున కొన్ని కుంపట్లలో వానిని పెంచవలెను.

తోటపనిచేయుటకు అత్యవసరముగ కొంతసామగ్రి కావలెనుగదా! ఈ సాధనములన్నిటిని భద్రపరచుటకు ప్రత్యేకముగా ఒక పాకయో, లేక గదియో యుండవలెను. అన్నిసాధనములను పరిశుభ్రముగా నుంచవలెను. త్రుప్పుపట్టి పోవు స్వభావముకలవాని నుపయోగించిన తరువాత దాచిపెట్టు నపుడు గ్రీజు పూయుచుండినయెడల అవి త్వరగా త్రుప్పుపట్టి పోకుండా జాగ్రత్తపడినవారమగుదుము. పెద్దతోటకు ముఖ్య ముగా ఈ క్రింది సాధనములుకావలెను. చెట్లనుకొట్టివేయుటకు,

బొక్కెనలు:— మొక్కలకు నీళ్ళుపోయుటకు బొక్కెన లుండవలెను.

త్రవ్వాటము:—మొక్కలు నాటుటకు వాడియైన మొన తేలిన కొయ్యసాధన మొకటి యుండవలెను. దీనినే త్రవ్వాట మందురు. దీనితో భూమిని త్రవ్వి అందు మొక్కలను నాటవలెను.

దంతిక:—మన్నును గుల్లచేయుటకు, ఎరువును తిరుగవేయుటకు దంతిక లుండవలెను.

హో:—కలుపుతీయుటకు 'హో' యను సాధనమొకటి యుండవలెను.

దోకుడుపార:—పచ్చికను త్రవ్వుటకు దోకుడుపార (lawn — mower) యను సాధనము కావలెను.

సెలగపార:—భూమిని త్రవ్వుటకు సెలగపార కావలెను.

అంపము:—చెట్టుకొమ్మలను కోయుటకు అంపము కావలెను.

కత్తెర:— మొక్కల కొమ్మలను, పూలను కత్తిరించుటకు కత్తెర కావలెను.

నీళ్ళుపోయు కేన్:—మొక్కలకు నీళ్ళుపోయుటకు Watering — can కావలెను.

తట్టలు:—ఎరువులను పోయుటకు, విత్తనములు వేయుటకు, కలుపు తొలగించుటకు తట్టలు కావలెను.

3. మొక్కలను పెంచుట - చీడపట్టకుండ కాపాడుట

చీడపట్టుటవలన, కలుపు పెరుగుటవలన, క్రిమికీటకాదుల వలన, పక్షులవలన, జంతువులవలన, మొక్కలు పెరుగుదలకు విఘ్నములు సంభవించుట సర్వసామాన్యమైన విషయము. పాచి మొదలగునవి బోరెడాక్సు మిక్చర్ (Bordeaux Mixture) వంటి రసాయనిక పదార్థములవలన సులభముగా పోగొట్ట వచ్చును.

మిడుతలు, గొల్లభామలు మొదలగునవి మొగ్గలను మొక్కలలోని మృదుభాగములను తినివేయుటవలన మొక్కల అభివృద్ధికి ఆటంకములు కలుగుచున్నవి. కొన్ని క్రిమికీట కాదులు మొక్కల బలహీనపరచి చంపివేయును. వీనిని విష ప్రయోగములద్వారా నాశనముచేయవచ్చును. చెదలు మొద లగు వానిని గంధకము మొదలైన విషపదార్థములు పుట్టపై బెట్టి తగులపెట్టి చంపివేయవచ్చును. కలుపు అనగా పంటతో పాటు పెరిగెడి అనవసరపు మొక్కలు. ఈకలుపును రసాయనిక ద్రవ్యప్రయోగములద్వారా తొలగించుటకు ప్రయత్నించ రాదు. ఎందువలననగా ఆ రసాయనికశక్తి కలుపునాశనమునకే గాక పంటనాశనమునకుగూడ దారితీయును. కలుపును కూకటి వేళ్ళతోసదా కుళ్ళగించి వేయుటయే మంచిపద్ధతి. మొక్క లను పెంచుట రెండురకములు. విత్తనములద్వారా మొదటిది. అంటుత్రొక్కుట రెండవపద్ధతి. విత్తనములు అనగా మొక్కను దానికికావలసిన ఆహారమును దాచిపెట్టిన ఖజానాయన్నమాట. విత్తనములను శీతోష్ణస్థితి కనుకూలమైన, సారవంతమైన ప్రదేశమందునాటినచో అందులో దాగుకొన్న మొక్క గింజను

బ్రద్దలుకొట్టుకొని భూమిని తొలచుకొని తలెత్తి పైకి విజృంభించును. విత్తనములను ఎండబెట్టిన అవి ఏమాత్రము మొలవనేరవు. మనము మంచివిత్తనములను మాత్రమే యెన్నుకొనవలెను. క్రిమికీటకాదులవలన, చెమ్మవలన, ఎక్కువకాలము నిలువచేయుటవలన విత్తనములు నిరుపయోగములగును. కొన్ని మొక్కల విత్తనములను కొంతకాలము, మరికొన్ని రకములను ఇంకను ఎక్కువ కాలమో తక్కువ కాలమో ఆయా మొక్కల స్వభావముల ననుసరించి నిలువచేయ నగును.

ఆరోగ్యకరమైన చెట్లనుండి బాగుగ పండిన తరువాత విత్తనములను మనము సేకరించవలెను. వీనిని జాగ్రత్తగా గాజుపాత్రలయందు దాచి యుంచవలెను. ఉల్లిపాయ మొదలగు వాని యొక్క విత్తనములు త్వరలోనే నాశనమై పోవును; ఎక్కువకాలము దాచియుంచుటకు వీలులేని విత్తనములను మనకవసరమైనప్పుడు విత్తనములనమ్మువారి వద్దనుండి కొని తెచ్చుకొనుట ఉత్తమమైన పద్ధతి.

విత్తనములను అజాగ్రత్తగా యిష్టము వచ్చినట్లు వెదజల్లగూడదు. చీమలు, పురుగులు, పక్షులు, వర్షము, గాలి వానిని సులభముగా నాశనముచేసివేయును. అట్టి ప్రమాదము సంభవించకుండుటకు గాను మన మొక పద్ధతిని అవలంబించవలెను. బాగా వెడల్పుగనున్న లోతైనతొట్లనుగాని, ఖాళీపెట్టెలనుగాని సేకరించవలెను. ఆ సేకరించినదానికి నీరు ఇంకిపోవునట్లుగా చిన్నచిన్న రంధ్రములుండున ట్లేర్పాటు చేయవలెను. దాని కుతికలకు ఒక అంగుళము లోతువర కుండునట్లు ఒక భాగము ఆకులలములఎరువు, ఒకపాలు తోటలోనిసారవంతమైన

ఘమన్ను, ఎనిమిదిపాళ్ళు ఇసుకకలిపిన మిశ్రమము నింపవలెను. దానిపైన విత్తనములుచల్లి ఆ విత్తనములపై సమానపాళ్ళు కలిగిన మెత్తనిబొగ్గు, ఆకులు కలిగిన మిశ్రమముతో కప్పివేయవలెను. తరువాత కొంచెమునీటితో తడిపిన విత్తనము లంకురింపనారంభించును. ప్రతిపెట్టెను, ప్రతికుండను వీనిలో పెట్టిన మొక్క పేరుకలిగిన కాగితముతో అంటించుము. ఆ చీటీపైననే ఆ విత్తనము నాటిన తేదీనికూడ లిఖింపుము. పురుగులు మొదలైనవాని యుపద్రవము లేకుండునట్లుగా విత్తనములను జాగ్రత్తగా పరిశీలించుచు ప్రతిదినమును వానిని నీటితో తడుపుచుండవలెను.

కుంపట్లలో పెరిగిన మొక్కలనుతీసి మళ్ళలో నాటవలెను. ఈ నాటుట సాయంకాలమందుచేసిన చాలమంచిది. కుంపట్లలో నుంచిన మొక్కలను జాగ్రత్తగా వేళ్ళతో సహా వచ్చునట్లు పైకి తీయవలయును. వేళ్ళతో కొంచెము మట్టి కూడ నుండవలెను. అట్లు పెళ్ళగించిన మొక్కలను జాగ్రత్తగా తొట్టెలతో మోసికొనిపోయి మళ్ళవద్ద చేర్పవలెను. నేలలో ఒకటి రెండంగుళముల లోతువరకు త్రవ్వి దానిలో నాటవలెను. మొక్క మొక్క పెరుగుదల దాని స్వభావము ననుసరించి ఒక మొక్కకు మరియొక మొక్కకు దూరములు ఆరు మొదలు పన్నెండంగుళముల వరకు నుండవలెను. మళ్ళను ఎప్పుడును మొక్కలచే ఇరుకుగా నుండునట్లు చేయరాదు. మళ్ళలో మొక్కలను నాటినతరువాత ప్రతిదినమును నీళ్ళతో తడుపుచుండవలెను. ఎండకాలమునందు మొక్కలకు కొంతనీడ కలిగించుట అత్యవసరము. [illegible]

తట్టుకోనలేక వాడి చనిపోవుట తటస్థించును. పూలతోటల పెంపకము నేలనుబట్టియు, పరిస్థితులబట్టియు, దాని యజమాని అభిరుచులను బట్టియు నుండును. పంపులద్వారానో, బావుల ద్వారానో, నదులద్వారానో వచ్చెడినీరు పూలతోటలకు పుష్కలముగా నుండవలెను. తర్వాత ఆ తోటను ఎట్లు పెంచవలెనో, ఎట్లుమళ్ళుగావిభజించవలెనో, ఏయే రకములైనమొక్కలను ఎక్కడెక్కడ పెంచినబాగుండునో మొదలగునవి విచారించవలెను. ఇట్లు తోటవేయుటకు పూర్వము, ఒక కాగితముపై ఆతోటకు సంబంధించిన నమూనాను మన ఊహాలకు, అభిరుచులకు అనుకూలమగునట్లుగా చిత్రించుకొని, తరువాత తోటను వేసినచో అదిచూచుటకు చాల అందముగానుండును. తోటను పెంచుటకు విశాలమైన ప్రదేశమే లభ్యమైనచో వెడల్పైన బాటలతో అందముగా నుండునట్లు ఏర్పాటుచేయవచ్చును. ఆప్రదేశమునంతయును మొక్కలతోనే నింపివేయక కొంచెము ఖాళీప్రదేశమునుంచి, అందు హాయిగా కన్నుల పండువుగ నుండునట్లు పచ్చనిపచ్చిక పెరుగునట్లు చేయవలెను. అందముగా నుండునట్లును, ఇరుగుపొరుగులవారి సానుభూతిని సంపాదించుకొనునట్లును తోటయజమాని ముఖ్యముగా ప్రవర్తించవలెను. పూలతోటలను వర్తులముగను, చతురస్రముగను, దీర్ఘచతురస్రముగను, వివిధములగు ఆకారములలో అందముగానుండునట్లు ఏర్పాటుచేసికొనవచ్చును.

మానవునకు ఆహారమునకు ముఖ్యముగా కావలసినవి కూరగాయలు. కొన్నికూరగాయలు భుజించనందువలన కొన్ని వ్యాధులును సంభవించును. కూరగాయలందు విటమినులు,

చక్కెర, పిండి, ఖనిజములు మొదలగు పదార్థము లుండును. కొన్ని కూరగాయలందు తైలములుగూడ యుండును. సెల్లలోజ్ (Cellulose), రఫేజి (Roughage) వంటి పదార్థముల ఉండును. దీనివలన మనకు కావలసిన కొంతశక్తి ఏర్పడు చున్నది. కూరగాయల పెంపకము కొద్దికాలమునకు సంబం ధించినది మాత్రమే. శీతోష్ణపరిస్థితు లనుకూలముగానుండినచో ఇంగ్లీషు కూరగాయలుకూడ పెంచవచ్చును. కూరగాయలు పెంచు ప్రదేశమును మొదట మళ్ళుగా విభజించవలెను. ప్రతి మడిని రెండడుగుల లోతువరకు త్రవ్వి, ఎరువువేసి బాగుగా గాలిచొరునట్లు చేయవలెను. కూరగాయల మళ్ళమధ్య నాల్గడుగులకు మించని కాలిబాట లుండిన చాలును.

ఋతుభేదము ననుసరించి కూరగాయల తోటలోని పనులను చేయుచుండవలెను. 'మే' నెలలో చిక్కుళ్లు, వంకా యలు, బీర మున్నగు వానిని పెంచవచ్చును. ఇటులనే ఆయా కాలములనుబట్టి అనుకూలములైన కూరగాయలను పెంచ వచ్చును. కూరగాయలకు చీడ మొదలగునవి పట్టకుండ జాగ్రత్తగా కాపాడుచుండ వలెను. కూరగాయాదులను పెంచుటచే మనకు ఆర్థికముగా లాభించును. మనకు వలయునవి పోగా మిగిలినవానిని అమ్ముకొని కొంతధనమును సంపాదింప వచ్చును. దీనివలన గృహఖర్చు తగ్గును.

పండిన కూరగాయలను తూకమువేసి జాగ్రత్తగాకాపాడు కొనుచుండవలెను. కూరగాయలు పెరుగు ప్రదేశమును ఆ కాలము దాటినపిమ్మట మరల బాగుచేసి, క్రొత్తఎరువులు వేసి మరల రెండవపంట వేయుట కనుకూలముగా నగునాగు

చేసికొనవలెను. కూరగాయలచెట్లను గోతిలోపూడ్చిన కొంత కాలమునకు అదియే ఎరువుగ నుపయోగించునన్న విషయము మీకు తెలిసినదియేకదా !

సూచన:— తోటపని సంవత్సరారంభముననే మొదలుపెట్ట వలెను. సెమ్మదిగా సంవత్సరమంతయు ఆయా ఋతువుల కనువుగా బాలికలచేత పని చేయింపవలెను.

జూన్ నెలలో పాఠశాలలు తెరచినపుడు పాఠశాల ఆవరణను ప్రతి స్క్వాడునకు విభజించి తోటకు అనువుగాయున్న స్థలమును వారికీయ వలెను. పూవులు, కూరగాయలు, మొక్కలు తీగలు వివిధభాగములు చేయవలయును. పెద్దచెట్లగు మొక్కలు స్థలమున్నచో ఆవరణము ముంగిట వనమహోత్సమునాడు వేయవచ్చును. ఒక్కొక్క మొక్కను ఒక్కొక్క బాలికకుగాని, కొన్ని మొక్కలను ఒక స్క్వాడుకుగాని ఈయవలయును. ఎవరి మొక్కలు పెరిగి పెద్దవయి సంవత్సరానంతరము ఏపుగానుండునో ఆబాలికలకుగాని, స్క్వాడులకుగాని ఏదైన బహుమానముల నీయనగును.

పూలమొక్కలు అలంకరణమునకు, కూరగాయలపాదులు ఉప యోగమున కని బాలికలకు మనసునవాటుకొనునట్లు చేయవలయును. కొంత ఆదాయముకూడ కలసివచ్చును. విరామకాలము సద్వినియోగమగును. ఈ సందర్భములోనే వ్యావసాయిక శాఖవారి సహాయముకూడ నర్థింప వచ్చును.

భూమినిత్రవ్వి వదలిపెట్టి వానపడగనే విత్తనములు వేయించవలెను. ప్రతిదినముపాఠశాలయందలి పాఠములుకాగానే తోటపని చేయించవలెను. 'పసిబిడ్డ, పాలకుండ' యను సామెతయున్నది. అనగా రెంటిని అతి జాగ్రత్తతోపోషించుటయవసరమని తాత్పర్యము. అట్లే చెట్లపాదులుకూడ.

విత్తనములు మొలకలు వచ్చునప్పటినుండి కలుపుమొక్కలను తీయుట, అనుదినము నీరుపోయుట, గొంగళిపురుగులు మొదలగు క్రిమి కీటకాదుల నేరిపారవేయుట, తీగలయినచో పందిళ్ళువేయుట, బూడిద, సున్నము నీళ్ళలోకలిపి చల్లుట – ఈ పనులన్నియు విజ్ఞానశాస్త్ర ఉపా ధ్యాయురాలి సలహాల ననుసరించి చేయవలయును.

మే:—ఈ నెలాఖరున చిక్కుడు, దోస, బీర, పొట్ల, ఆనప, వంగ విత్తనములు చల్లవచ్చును.

జూన్:—ఈ మాసారంభములో క్రిసాంతమమ్ (Chrysanthemum) అను పూలమొక్కను నాటవచ్చును.

జూలై:—కూరగాయల విత్తనముల నన్నింటిని వేయవచ్చును. బాలసమ్, ధాలియా, గ్రాడ్డుపాదుపు, జీనియా మొదలగువానిని పూలకుండ్లలో కూడవేసి ఆఫీసుగదివద్ద, చిన్నచిన్న క్లాసులవద్ద పెట్టనగును.

ఆగష్టు:—టొమాటో విత్తనములు వేయవచ్చును. గులాబి పుష్పములు కొంచెము పుష్పించుట కారంభించును.

సెప్టెంబరు:—కాలీఫ్లవర్, కేబేజీ, నూల్కోలు విత్తనములు చల్లవలెను. బాల్సమ్‌చెట్లు తీసి తిరిగి అచ్చటచ్చట పాతవచ్చును.

అక్టోబరు:—ఇంగ్లీషుకూరమొక్కలుతీసి దూరదూరనుగా వేయవలయును. గులాబిమొక్కలు కత్తిరించవలెను.

నవంబరు, డిసెంబరు:—ఈ నెలలలో తోటకు సాధారణముగా తీసికొను జాగ్రత్తతప్ప ప్రత్యేకముగా ఏమియు చేయవలసినపనిలేదు.

జనవరి, ఫిబ్రవరి:—గులాబిచెట్లకు మొక్కల మొదళ్ళలో కొంచెము ఎరువు వేయవలసియుండును.

మార్చి:—విత్తనములను భద్రపరచ మొదలిడవలెను.

ఏప్రియల్:—తోటను మరు సంవత్సరమునకు తయారు చేసియుంచవలెను.

ప్రశ్నలు

1. వంటయింటికి చేరియున్నతోటలో నేవేవి పెంతువు ?
2. నేలను సారవంతముగా చేయుటెట్లు ?
3. ఎరువు లెన్నిరకములు ?
4. మొక్కలకు కావలసిన రసాయనిక పదార్థములేవి ?
5. తోటపనికి కావలసిన సాధనములను పేర్కొనుము ?
6. (a) మొక్కలభివృద్ధికి నిరోధకములగు క్రిమికీటకములను తెల్పుము. (b) వీనినెట్లు నాశనము చేయవలెను.
7. తోటలవలని లాభములెవ్వి ?

ప్రయోగాత్మకాభ్యాసము (Practical work)

నెలవారీగా అనుదినము జరుగు కార్యములనన్నిటిని సంవత్సరము పొడుగున నమోదు చేయింపవలెను. వారమువారీగానే గాక ప్రతి బాలికయు చేయుపను లెన్నియేనిగలవు. వానిని ఉపాధ్యాయిని వాతావరణము బట్టియు, పరిసరములనుబట్టియు, వీలునుబట్టియు అనుదినచర్య మార్చుకొనుచుండవలెను.

డ్రాయింగులు

1. వివిధరకముల కాయలు.
2. వివిధరకముల పూలచెట్లు, తీగలు.
3. చేతిపని ఉపాధ్యాయినికూడ మాదిరులను చేయింపవచ్చును.

స్క్రాప్‌బుక్ – (Scrap Book)

ప్రదర్శనముల ఛాయాచిత్రములు, ఫలపుష్పవృక్షముల బొమ్మలు సేకరణ.

విహారములు

విద్యాలయమున్న ఊరిలోగాని సమీపములోగాని తోటలున్న తీసికొనివెళ్ళి పరిశీలింపజేసి అందలి లోపాలోపములను నమోదు చేయింపవలెను.

పుష్ప ఫల ప్రదర్శనములు జరుగుచున్నతరగతిని తీసికొనివెళ్లవలెను.

ఛార్టులు

'వంట ఇంటి తోట – వనిత కొంగు బంగారం మేకదా!'
'ఇంటి చుట్టూ తోట ఇంటికెంతో అందం'
'ఇంటి చుట్టూ తోట ఇంటి కెంతో సుగంధం'
"ఇంటి చుట్టూ తోట ఇంటి కెంతో ఆనందం."

రికార్డు (నమూనా)

అనుదిన కృత్యములు

చేయవలసిన పని : ఎప్పటినుండి ఎప్పటివరకు :

స్కూల్వడుబాలికల పేర్లు : ఉదా (1 జూలై 5 జూలై వరకు) :

అచ్చుటపనిచేయు నౌకరు పేరు.

తేది - కాలము		రిమార్కులు	బాలిక సంతకము
సోమ వారము	1 జూలై సా॥ 5 గం.		
మంగళ వారము	2 జూలై సా॥ 4-30 గం.		
బుధ వారము			
గురు వారము			
శుక్ర వారము			

ఉపాధ్యాయిని సంతకము.

VII

గృహోపకరణములు

[ప్రణాళిక:— కొయ్యసామగ్రి - దుస్తులు - పక్కలు - పాత్ర సామగ్రి - అందరికి నుపయోగించు వస్తువులు - ప్రత్యేకముగా నుపయోగ పడు వస్తువులు - వానిజాగ్రత్త - సక్రమముగా నుపయోగించుట - సురక్షితముగా నుంచుట - ప్రతివస్తువునకు తగినస్థానము - ప్రతివస్తువు తనస్థానములో చెల్లాచెదరుగా, ఇష్టమువచ్చినట్లుగా నుంచుటవలన సంభవించునష్టము - అపాయము - గృహరక్షణ సూత్రములు]

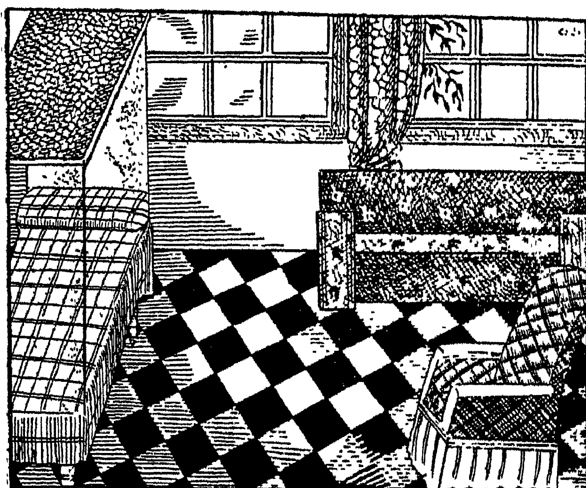
౧. సామానులు

గృహమునకు జీవితోపయోగకరములైన ఉపకరణములు కొన్ని కావలయును. వానికి గృహయజమాని తన ఆర్థిక పరిస్థితులను బట్టియో, గృహవసతినిబట్టియో నిర్ణయించుకొనవలయును. ఇప్పుడు మనము గృహమునకు ఏయేఉపకరణములు కావలయునో వాని పుట్టుపూర్వోత్తరములు ఎట్టివో తెలిసికొందము.

కూర్చుండుటకు కుర్చీలు, బల్లలు కావలెను. వ్రాసికొనుటకు వ్రాతబల్లలు, మేజాలు కావలెను. నిద్రించుటకు మంచములు, చాపలు కావలెను. భాగ్యవంతులైనచో తివాసీలు, సోఫాలు మొదలగునవికూడ సమకూర్చుకొందురు.

కుర్చీలు ఇనుముతో చేయబడినవి, కొయ్యతో చేయబడినవి అని రెండురకములు. కొయ్యకన్న ఇనుము ఎక్కువ

కాలముండును. ఎక్కువశరీరములో యుండును. ఈ కుర్చీలలో చేతులున్న కుర్చీలు, చేతులులేని కుర్చీలు, తిరుగుడు (Revolving chairs) కుర్చీలు అని అనేకరకములు కలవు.

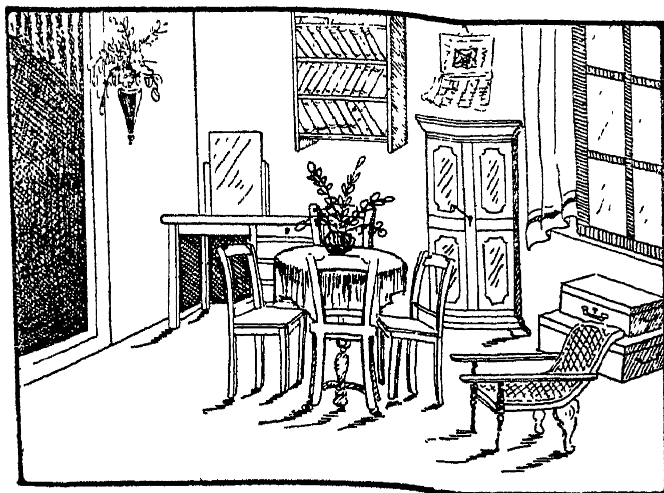


మేజాబల్లలు చతురస్రాకారములోను, దీర్ఘచతురస్రాకారములోను, వలయాకారములోను, సొరుగులు కలవిగను, రెండువైపుల సొరుగులుకలవిగను పెక్కురకములుగ నుండును.

బల్లలలో వీపులు కలిగినవికొన్ని, వీపులులేక సామాన్యముగా నుండునవికొన్ని. సామాన్యముగా వీపులులేని బల్లలనే ——మంది ఉపయోగించు చుందురు.

విలువకలిగిన సామానులను దాచుకొనుటకు బీరువాలు, పెట్టెలు కావలెను. బీరువాలలో చెక్కతోచేసినవి, ఇనుముతో

చేసినవి, అద్దము లమర్చినవి గలవు. చెక్కబీరువాలకన్న ఇను ముతో చేసినవి చిరకాల ముపయోగపడును.



బట్టలు మొదలైనవి దాచుకొనుటకు పెట్టెలు అవసరము. సామాన్యముగా ఇనుముతో చేసిన పెట్టెలనే వాడుచుందురు.

తడి తగిలినచో కొయ్యసామగ్రి పాడైపోవును. చెదలు మొదలైనవి కొయ్యసామగ్రిని సులభముగా పాడుచేయును. కావున వానిని చాల జాగ్రత్తగా కాపాడవలెను. అప్పుడప్పుడు వానికి వార్నిషు పూయుట మంచిది. వాన, ఎండ ఎక్కువగా తగులునట్లు వాని నుంచరాదు. అట్లు చేసినచో అవి పగులువారి త్వరలో పాడైపోవును.

మంచములలోను కొయ్యతో చేసినవి, ఇనుముతో చేసినవియు కలవు. ఎక్కువగా కొయ్యమంచములనే వాడు కొనుచుందురు. కొయ్యమంచములైనచో తేలికగా ఒకచోట నుండి వేరొకచోటికి తీసికొనిపోవచ్చును. కాని వీనిలో నల్లులు మొదలైనవి చేరి స్థిరనివాస మేర్పరచుకొనుటకు సావకాశ మేర్పడుచున్నది. కొయ్యమంచములకన్న ఇనుపమంచము లెక్కువ ఖరీదు. ఇవి ఎక్కువ బరువగుటచే ఒక చోటినుండి మరియొకచోటికి సులభముగా తీసికొనిపోవుటకు వీలులేదు. కాని వీనిలో ఒక సౌలభ్యము కలదు. పగుళ్ళు, రంధ్రములు మొదలైనవి లేకుండుటచే నల్లులు చేరుటకే మాత్ర మవకాశముండదు.

పరుపులు దూదిపరుపులు, కొబ్బరిపీచుపరుపులు అని రెండు రకములు. మీ ఇంటిలో ఏరకపు పరుపు లున్నవి? సామాన్యముగాఎక్కువమంది దూదిపరుపులనే వాడుచుందురు. దూదిపరుపులక్రింద పీచుపరుపులను వాడుదురు. చెక్కల మంచములకు, ఇనుప మంచములకు ఒత్తుకొనకుండ, దూది పరుపులు పాడుగాకుండ పీచుపరుపులను వాడుదురు.

తాటిఆకుచాపలు, ఈతఆకుచాపలు, చిరిచాపలు, తుంగచాపలు అని పెక్కురకముల చాపలు కలవు. అన్నిటికన్న చిరిచాపలెక్కువ శ్రేష్ఠములైనవి. ఎక్కువకాలముపనిచేయును. అందముగా నుండును. కూర్చుండుటకు, పడుకొనుటకు మెత్తగా నుండును. కాని ఖరీదెక్కువ.

ఇక ఇంటిలోనికి వాడుకొనుటకు పాత్రసామగ్రి కావలయునుగదా! చెంబులు, గ్లాసులు, గిన్నెలు, కళాయిలు,

కాగులు, గరిటెలు, సిబ్బిరేకులు, భాండీలు మొదలైనవి ప్రతిగృహమునకు కావలసిన ముఖ్యమైన వస్తువులు. ఇనుము, కంచు, రాగి, ఇత్తడి, జర్మన్‌సిల్వర్, వెండి, బంగారు మొదలైన లోహములచే చేసిన పాత్రలను మనము గృహములలో నుపయోగించుచుందుము.

వడ్లబస్తాలు, ఇంకను బరువైన సామాన్లు పెట్టుకొనుటకు గడమంచె లుండును. ఇవి కొయ్యతో చేయబడినవే. చౌకగా నుండును. అన్ని కొయ్యసామగ్రులవలెనే వీనిని సురక్షితముగా నుంచవలెను.

లాంతర్లు, చిమ్నీలు ప్రతిగృహమునకు కావలసినవే గదా! పూర్వము వీని ఆవశ్యకత ఎక్కువ. కాని నేడు పల్లెగ్రామములలో తప్ప సామాన్యముగా బస్తీలలోఎక్కువగా నుపయోగించుటలేదు. ఎందువలన? పట్టణములలో విద్యుచ్ఛక్తి దీపములనే నాగరికతా చిహ్నముగా నుపయోగించుకొను చున్నారు. కిరసనాయిలు దీపములకన్న విద్యుచ్ఛక్తి దీపములకు కాంతి ఎక్కువ. ఎక్కువదూరము ప్రసరించును. స్వచ్ఛముగా నుండును. ప్రతిదినము కిరసనాయిలు దీపములను ప్రత్యేకముగా తుడిచి కిరసనాయిలు పోయవలెనుగదా! విద్యుచ్ఛక్తిదీపము లున్నవారికి బాధలు తప్పును. ఎప్పుడైనను విద్యుచ్ఛక్తిప్రసరణ మాగిపోవుట తటస్థించినచో చీకటిలో చిందులాటలు వేయవలసినదేగాని, మరల ఆ విద్యుచ్ఛక్తి ప్రసరణము వచ్చునంతవరకు గత్యంతరము లేదుగదా! అట్టి ప్రమాదమునుండి తప్పించుకొనుటకే విద్యుద్దీపములున్నవారును ఒకటి రెండు చిమ్నీలనో, లాంతర్లనో అట్టిపెట్టుకొందురు.

సీసాలు, గాజుపాత్రలుకూడ ప్రతిగృహమునకు కావలసిన ముఖ్యోపకరణములు. వీనిని చాల జాగ్రత్తగా కాపాడకపోయినచో పగిలిపోవుట తటస్థించుచుండును. వీని జాగ్రత్తనుగూర్చియు, వాడకమును గూర్చియు, పరిశుభ్రతను గూర్చియు మీరిదివరకు పాఠములో విపులముగా నేర్చుకొని యున్నారుగదా !

ప్రతివస్తువును దానికై ప్రత్యేకించిన స్థానములో నమర్చియుంచుట జాగ్రత్తకొరకేగాక, అందముకొఱకుకూడ అని తెలిసికొనవలెను. ఇష్టమువచ్చినట్లు వస్తువులను చెల్లాచెదరుగా అచ్చటచ్చట పడవేసినచో చూచుట కసహ్యముగా నుండుటయేగాక, అట్టివస్తువులు త్వరలోపాడై పోవును. అంతియేకాదు, కొన్నిసమయములందు వానివలన పెద్దపెద్ద ప్రమాదములుకూడ సంభవింపగలవు. మంచి గృహిణి ప్రతివస్తువును దానికి ఉచితమైనస్థానమునం దుంచుటనుగూర్చి శ్రద్ధవహించవలెను. అందువలననే "ప్రతివస్తువునకు తగినస్థానం, ప్రతివస్తువు తగినస్థానంలో" అన్నసూక్తి (A place for every thing and every thing in its place) ఏర్పడినది.

౨. దుస్తులు - వానిజాగ్రత్త

మానవులు మొదటజంతువులచర్మములను, ఈకెలను, చెట్లఆకులను దేహసంరక్షణార్థము ఉపయోగించెడివారని మీరు చరిత్రలో చదువుచున్నారుగదా ! వారు మొదట కేవలము తమదేహములను చలినుండి కాపాడుకొనుటకు మాత్రమే వాని నుపయోగించి యుండవచ్చును. తరువాత వారిలో

సొగసుదనము, శుభ్రత, సౌకర్యములకు సంబంధించిన ఊహలు బయలుదేరినవి. మన మీనాడు దుస్తులు ధరించుటలోగల రహస్యము లేవియో గమనించితిరా? ఇందు శరీరమునకు వెచ్చదనము నిచ్చుట, బయటకు అందముగనుండుట, ఉతుకుటకు వీలుగానుండుట, నాగరికతకు తగినట్లుండుట మొదలైనభావము లిమిడియున్నవి.

మనము దుస్తుల నెన్నుకొనునపుడు అందము, ఉపయోగము, ఖరీదు అను మూడు విషయములను ముఖ్యముగా గమనింపవలయును. మనము అందమైనదుస్తులను కోరుకొనుట సహజమైన న్యాయమైన వాంఛయేగాని, కేవలము దుస్తులపైనున్న పిచ్చిభ్రమకాదు. ఒక్కొక్కప్పు డది పిచ్చిభ్రమగాకూడ పరిణమింపవచ్చును.

దేశకాల పరిస్థితులకు సరిపడనిదుస్తులు మనలోని సౌందర్యతృష్ణను సంతృప్తిపరుపజాలవు. ఎంతో అందముగా కుట్టబడిన విలువైన పాదరక్షలు వేసికొని, బురదరోడ్లపై ప్రయాణము చేయుటయు, ఇంటిని ఊడ్చునపుడు విలువైన మంచి జరీపట్టుచీరెను ధరించుటయు, దేహారోగ్యముచెడి వైద్యచికిత్సపొందుచున్నప్పుడు దేహమునకు అమూల్యాభరణములు ధరించుటయు అనౌచిత్యమునకు హేతువులగుటచే రసాభాసముగ కనబడుటలేదా? ధరించినవస్తువులు అందమైనవే కావచ్చును. ఎక్కువ విలువకలవే కావచ్చును. కాని లాభమేమి? మహోజ్జ్వలమైన మణిని కంకణమందుననో, అంగుళీయకమందుననో పొదిగిన దానివిలువ హెచ్చి సమంజసముగా నుండునుగాని పేడయందుంచిన దానిగౌరవ మేమి నిలుచును?

తాను తగినట్లుగా అందముగా దుస్తులు ధరించితి ననుకొన్నప్పుడే ఆ వ్యక్తియొక్క ఆత్మగౌరవము పెంపొందును. అందమైన, పరిశుభ్రమైన దుస్తులు పైనధరించి, లోపల మురికి పట్టిన చిరిగినదుస్తులు వేసికొన్న వ్యక్తికి ఆత్మగౌరవము పెంపొందునా ?

మనకు కావలసిన దుస్తులను నిర్ణయించుకొనునపుడు అది ఎండకాలమైనచో చల్లదనమును, చలికాలమైనచో వెచ్చదనమును కలిగించునవేనా ? ఎక్కువకాల ముపయోగ పడునవేనా ? వానిరంగులు నిలుచునవేనా ? మనము వానికై వినియోగించెడి ధనము న్యాయమైనదేనా ? అన్నవిషయము లను మనము విచారించుకొనవలెను.

మన ముపయోగించు వస్త్రముల విషయమై తగు జాగ్రత్త వహింపనిచో ఎక్కువకాలము అవి మనజాలవు. అందముగాగూడ నుండజాలవు. మనస్సునకు ఆహ్లాదమొసగ లేవు. కాన ధరించు వస్త్రములవలన వీలైనంత ఉపయోగ మును పొందవలెనన్న ఈ క్రింది నియమములను పాటింప వలయును.

1. చిన్నచిన్న చిరుగులు ఏర్పడినవెంటనే బాగుచేయుము.
2. కుట్లు పిగిలిన, గుండీలు ఊడిన, మెడపట్టీలు మొదలైనవి జీర్ణమగుచున్న మరలకుట్టి, గుండీలుపెట్టి గట్టిగానుండు నట్లు చూడవలెను.
3. బాగుచేయని దుస్తుల నెన్నడు ధరింపకుము.
4. గుడ్డలకు ఎక్కువ మురికి పట్టునట్లుగను, మురికిగా నుండు నట్లుగను ఉంచకుము.

5. కోట్లను, వర్షమునకు ధరించెడి దుస్తులను, వానికై ప్రత్యేకించిన ప్రదేశములందుననే భద్రపరుపుము.

6. దుస్తులను బాగుగా మడతపెట్టి దాచుము.

7. చెల్లాచెదరుగా ఎక్కడపట్టిన అక్కడనే ఉంచకుము.

8. దుస్తులు విడిచినవెంటనే వానికి పెట్టిన పిన్నీసులు మొదలైనవి తీసివేయుము. లేనిచో తుప్పుపట్టిన మరక లేర్పడును.

9. కోట్లు మొదలైన బరువైన దుస్తులను పరిశుభ్రముచేసి యుంచుము.

10. వివిధములైన దుస్తులకు ప్రత్యేకించిన స్థలములందుననే వానిని జాగ్రత్తపరచుము.

11. జీర్ణమై నిరుపయోగమైన గుడ్డలను ఇంటిలో నెప్పుడును నిలువచేయకుము.

12. ప్రతిదినమును ఉపయోగించని దుస్తులకు చిమటలు మొదలైనవి పట్టకుండునట్లుగా, క్రిమిసంహారకరమైన మందుచల్లి పెట్టెలో జాగ్రత్తచేసి యుంచుము.

13. చిరుగుపట్టక, రంగులు వెలిసిపోయిన దుస్తులకు మరల రంగువేయించి ఉపయోగించుము.

14. దుస్తులను గాలిలో ఆరవేయుము. సిల్కు మొదలయిన దుస్తులను ధరించి దాచబోవునపుడు ఒకసారి ఎండలో కొంచెముసేపు ఆరవేసి తరువాత దాచిపెట్టుము. లేనిచో చెమటకంపునకు చిమ్మట మొదలయిన క్రిములుచేరి విలువైన దుస్తులను కొట్టివేయును.

15. ఉతుకుటకు వేయు వస్త్రములపై మనగుర్తులను వేసి యుంచుము. అట్లు చేసినచో గుడ్డలు మూర్పుచెందుటకు అవకాశము ఉండదు.

ఆరోగ్యముదృష్ట్యా మనము దుస్తులను ధరించుట దేహసంరక్షణార్థమే. అవి మనలను అతిశీతల, అత్యుష్ణముల నుండి కాపాడును. గాయములనుండి రక్షించును. రోగక్రిముల నుండి సంరక్షించును.

మన శరీరమునకు కావలసిన ఉష్ణమును (98·4°F) తగ్గకుండ సమానప్రమాణమునం దుండుటకు మనము ధరించు దుస్తులే ప్రధానకారణము. దుస్తులు మన శరీరములోని ఉష్ణమును రక్షించుట కుపయోగపడుచున్నవి. మరియు మన శరీరమునకు చల్లదనము ప్రసాదించును. సిల్కు, ఉన్ని వస్త్రములు శరీరమందలి ఉష్ణమును సంరక్షించును. చలిగాలి శరీరమునకు సోకకుండ చేయును.

శరీరమునుండి త్వరగా ఉష్ణము బైటకిపోకుండ గాలి కూడ కాపాడుచున్నది.

సిల్కుదుస్తులు పరిశుభ్రముగానుండును. కాని వానిని మనము సామాన్యముగా నేల నుపయోగించుటలేదు ? వాని విలువ ఎక్కువ. వానిని ఉతుకుటయు చాలకష్టము. నూలు వస్త్రములు త్వరగా మురికిపట్టును. కాని సులభముగనే ఆ మురికిని తొలగింపవచ్చును. విలువయు తక్కువ. అందులకే ఎక్కువనూలువస్త్రముల నుపయోగించుట.

వస్త్రముల నేతనుబట్టియు, రంగునుబట్టియు, మనము చలినుండి వేడినుండి కాపాడుకొనుటలో భేదములు కలుగు చున్నవి.

౩. దుస్తులు - వానిజాగ్రత్త (సశేషము)

రంగులదుస్తులు సూర్యకిరణములనుండి వేడినిగ్రహించి డిగ్రీలభేదములో ఆ ఉష్ణమును మనశరీరములోనికి అందించు చున్నవి. ఉష్ణమును మనశరీరమునకు తక్కువ డిగ్రీలయందు తెలుపురంగు, అంతకన్న క్రమక్రమముగా హెచ్చు డిగ్రీల యందు పసుపుపచ్చన, ఎరుపు, ఆకుపచ్చన, నీలము, నలుపు రంగులు అందించుచున్నవి.

తెలుపు, గోదుమవన్నె, నల్లని కుందేళ్ళనుపట్టి వానిపై అత్యుష్ణ ప్రసరణమొనర్చి ఒకశాస్త్రజ్ఞుడు ప్రయోగమును చేయగా, తెల్లని కుందేళ్ళకు ఏవిధమైనబాధ కలుగనట్లు, గోదుమవర్ణపు కుందేళ్లుమాత్రము అత్యుష్ణ ప్రమాదముచే బాధపడినట్లు, నల్లవి వెంటనే మరణించినట్లు ఫలితములు తేలెను.

కీటకముల కాట్లవలన మనశరీరములో వ్యాధిక్రిములు ప్రవేశించును. దుస్తులు ధరించుటవలన కీటకముల కాట్లనుండి శరీరముకాపాడబడుటయేగాక, వ్యాధిజన్యములైన క్రిమిప్రవేశ మునకు ఆస్కారము లేకుండ చేయుచున్నాము. కాళ్ళు పగిలి నప్పుడు వానినుండి క్రిములు లోనికి ప్రవేశించును. అట్టి ప్రమా దములనుండి కాపాడుకొనుటకుగాను పాదరక్షలు తప్పకుండ నుపయోగింపవలెను.

దుస్తుల ధరించుటవలని ప్రమాదములనుగూడ మనము గుర్తించి అట్టిప్రమాదములు కలుగకుండునట్లు జాగ్రత్త వహింపవలెను. గుడ్డలకు మురికి పట్టునట్టుగాచేసి వానియందు క్రిములు నివాసమేర్పరచు కొనునట్లు చేసినచో అట్టిదుస్తులు ధరించుటవలన కలిగెడి లాభములకన్న ప్రమాదములే హెచ్చు అన్నవిషయము గుర్తెరిగి మెలగవలెను. బాగుగా ఉతికినగుడ్డలైనప్పటికి అంటువ్యాధులు కలిగినవారితో కలసిమెలసి తిరిగినచో ఆదుస్తులకు వ్యాధికారకములైనక్రిములు ప్రవేశించును. కాన అట్టివారికి చికిత్సచేయువారు తరచుగా దుస్తులను మార్పు చేయుచుండవలెను. వారిదగ్గరకుపోయిన దుస్తులతో ఇతరులతో కలసిమెలసి తిరుగరాదు.

తడిగుడ్డలతో నెక్కువసేపు ఉండరాదు. అట్లున్నచో మనశరీరము చల్లబడి, శరీరములోని పైభాగమునందు ప్రసరించెడిరక్తము అంతర్భాగమునందు మాత్రమే ప్రసరించి అనారోగ్యహేతువగును.

ముందుగనే కుట్టియుంచిన దుస్తులు (ready made clothes) ధరించుటయును మంచిదికాదు. ఎందువల్లననగా అవి యొక్కొక్కప్పుడు అనారోగ్యకరమైన ప్రదేశములందు తయారుకాబడి యుండును.

చాకలివారు అపరిశుభ్రముగా నుండుటవలన వారిచే ఉతకబడిన గుడ్డలు ధరించుటవల్ల ఒకొక్కప్పుడు గజ్జి మొదలైన జాడ్యములు కలుగవచ్చును. ఇతరుల గుడ్డలతో కలిపి ఉతుకుటవలన వారి గుడ్డలనుండి రోగక్రిములు మన గుడ్డలకు సంక్రమింపవచ్చును.

శరీరమునకు బిగుతైన దుస్తులు ధరించుటయు చాలా ప్రమాదకరమైన విషయమే. నడుము, మెడ, మోకాలికి పై భాగము, మన శరీరమునందు సామాన్యముగా నిర్బంధించు భాగములు. బిగుతైనదుస్తులు ధరించుటవలన కలుగు ప్రమాదమునకు ఒకచిన్నకథ మనమిచ్చుట తెలిసికొనుట అప్రస్తుతము కాకపోవచ్చును.

ఒక వ్యక్తికి చెవులలో పెద్దమోతపుట్టెను. కనుగుడ్లు దినదినము ముందునకు త్రోసికొని వచ్చుచుండెను. దీనిచికిత్సకై అతడు ఘనమైనవైద్యుల నెందరినో సమీపించి వారి చికిత్సల పొందెను. వారెన్నివిధములుగనో ఆ జబ్బును మాన్పుటకు ప్రయత్నించి విఫలులైరి. చివరకతడు ఒకసుప్రసిద్ధుడైన జర్మను వైద్యునికడ కేగెను. ఆ వైద్యుడు అతనినిచూచి "లాభము లేదు. నీవిక ఆరుమాసములలో మరణింతు"వని చెప్పెను. ఆ వ్యక్తి ధనవంతుడగుటచే ఎటులైనను ఆరుమాసములలో మరణించుట తప్పదుగాన సర్వసౌఖ్యము లనుభవించి చావవలెనను నిశ్చయమునకు వచ్చెను. ఎక్కువ విలువైన దుస్తులు కొనవలెనని తలచి, కొట్టునకుపోయి కావలసిన గుడ్డకొని దర్జీవానివద్ద చొక్కాలు కుట్టించుకొనవలెనని వచ్చెను. ఆదర్జీ మెడకొలతతీసికొని 16½" అనివ్రాసికొనెను. ఈవ్యక్తి, "కాదు! 15½" మాత్రమే" నని చెప్పెను. దర్జీవాడు, "కాదు! 16½"" అనెను. కాని ఈవ్యక్తి, "తానింతవరకు 15½"" కొలత మెడగల చొక్కాలనే కుట్టించుకొనుచున్నాననియు, అది తప్పు కాదనియు కచ్చితముగా నొక్కి చెప్పెను. అపుడు దర్జీవాడు; అట్లయినచో నీకు గుడ్లు బైటికివచ్చును. చెవులలో గింగురు

మనుధ్వని బయలు దేరును. ఆరు నెలలలో ఆఖరగుడు'' వని చెప్పెనట!

చూచితిరా! బిగుతుదుస్తులు ధరించుటవలన నెట్టి ప్రమాదములు సంభవించునో! కావున మనము దుస్తులు ధరించుటలోను, వానిని భద్రముచేయుటలోను, వానినుండి కలుగు ప్రమాదములనుండి కాపాడుకొనుటలోను తగిన జాగ్రత్త వహించి మెలగనలెను.

ప్రశ్నలు

1. ఒక ఇంటికి కావలసిన సామానును కొనవలయును వనుకొనుము. ఏమేమి కొందువు?

2. (a) కొయ్యసామగ్రి మంచిదా? ఇనుపసామగ్రి మంచిదా? కారణములను తెలుపుము.

   (b) మీ ఇంటిలోనున్న వస్తువులను తెలుపుము.

3. దుస్తులెన్నిరకములు? వాని ఉపయోగము లేమి?

ప్రయోగాత్మకాభ్యాసము (Practical work)

1. ఇనుప వస్తువులను, కొయ్యసామగ్రిని ఎచ్చట ఉంచవలయునో అచ్చట అమర్చునట్లు చేయుట.

2. గృహనిర్వహణ శాస్త్రప్రయోగములు చేయుగదిలో గాజుసామానులనుఅమర్చుట; జాడీలు, రకరకముల లోహపుపాత్రలను అమర్చుట.

వ్రాయంగులు

విహారములు

ఒక పెద్దబట్టలదుకాణమునకు, కొయ్యసామానుల అంగడికి, పాత్ర సామానులకొట్టునకు విహారమునకు తీసికొనిపోయి ఖరీదులను తెలిపి వస్తువు లను చూపుట.

స్క్రాప్‌బుక్ (Scrap book)

గృహోపకరణముల సామాను అమరిక, అంగళ్ళ సామాను అమరిక బొమ్మలు సేకరించి అతికించవలెను.

రకరకముల వస్త్రముల నమూనాలు ఒక అంగుళము చదరము సుడ్డను కత్తిరించి అతికించుట.

రికార్డు (నమూనా)

(ఇంటికొకటి, పాఠశాలకొకటి చేయించవచ్చును).

తేది	సామానులు	దేనితో చేయబడినవి	ఎచ్చటెచ్చట అమర్చబడినవి.	భద్రపరచిన స్థలములు.

దుస్తులు

విహారమునకు పోయిన తేది	స్థలము	చూచిన వస్త్రము	దేనితో చేయబడినది	ఖరీదు	ఉపయోగములు	లాభములు

ఉపాధ్యాయిని సంతకము.

VIII

గృహాలంకరణము

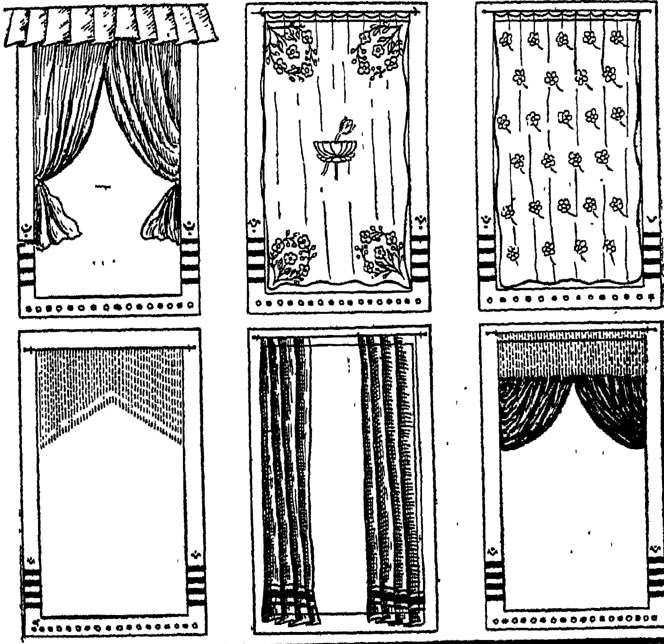
[ప్రణాళిక - గృహాలంకరణములు:—ద్వారములకు తెరలు - వానిని తయారుచేయుట, యంత్రాయడరీ కుట్టుపనులను వానిమీదచేయుట. గోడల మీద చిత్తరువులను చెక్కుట. ముగ్గులు, బొమ్మలు - అభిరుచిని బట్టి ఏరుట. పూసలపని - విదేశీయములగువానితో కాక తత్పరిసరములలో దొరకునట్టివానితో తయారుచేయుట. నారతో చేయునట్టివి. చాపలు, తివాచీలు - నారతో ద్వారములకు చాపలు తయారుచేయుట - తివాచీలను దులుపుట, పరిశుభ్రము చేయుట. గోడలలోని చిన్న బీరువాల ఉపయోగము. లాంతరుల జాగ్రత్త. నేలమీద నుండెడు నాసెమరకలను పోగొట్టుట.]

౧. తెరలు - రకములు

గృహమునకు పరిశుభ్రతయేగాక అలంకరణము కూడ ఆవశ్యకమే. సాలెగూళ్లు, బూజు, మంచములనిండ నల్లులు ఉన్నయింటికి ఎట్టి అలంకరణముచేసి యేమి ప్రయోజనము? కావున ఇల్లు పరిశుభ్రముగా నున్న పిమ్మట గృహములోని వస్తువులను, ఆ వస్తువుల పొందికను గురించి విచారించిన పిమ్మట తగుఅలంకరణము చేయవచ్చును. హోదాకు తగిన అలంకరణమే చేయవలయును. నిరాడంబరత్వములో సౌందర్యము లేదని మనము తలంపరాదు.

వస్తువులను అమర్చుటలో ఏ వస్తువెచ్చట నుండవలయునో అచ్చట ఉంచుటలోను, ఉడుపుల నేరుకొని ధరించుటలోను, ఇట్లన్ని విషయములలోను సౌందర్యమును

మనము పాటింపవలసి యున్నాము. బాలికలారా! ప్రకృతిలోని యింద్రధనుస్సును చూడుడు. ఎన్నిరంగులు గలవో! వానిలో ఏ రంగులు మీా కిష్టము? దేనిని చూచిన మీాకు ఉత్సాహముగా నుండును? ఏది సంతోషకరముగా నుండును?

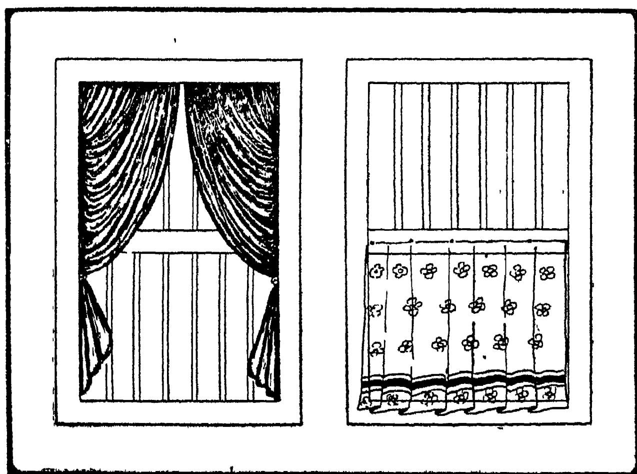


అలంకరణములో ఆనందమున్నది. ఎట్టి చిన్నయిల్లయినను అలంకరింపబడినప్పుడు చూచుటకు ఆహ్లాదకరముగా నుండును. మీారు చూచిన గృహములలో అలంకారమునకై ఎట్టి తెరలను వేసినారో పరికించితిరా? గుడ్డలతో తెరలు, లేసుల అల్లికములతో తెరలు, పూసలతో తెరలు, పలువిధము

లగు లతలు, పువ్వులుకుట్టి ఎంబ్రాయిడరీ పనిచేసిన తెరలు, నానారకములయిన అద్దకపు వస్త్రపు తెరలు-ఇట్లు వివిధములైన తెరలు ద్వారములకు, కిటికీలకు కట్టియుండుట మీరు చూచి యుందురు. ఇవి చూచుటకు నింపుగా నుండుటయే కాక వీధిలోని దుమ్ము నింటిలోనికి రాకుండ కొంతవరకు నడ్డు పెట్టును. ఇంటిలోనివారు చేయుపనులు బయటికి కనుపడకుండ కొంత మరుగునిచ్చును. ఏ అద్దకపు అందమైన వస్త్రమునైనను ద్వారమంతయు పూర్తిగా మూయునట్టిది ఒక రకపు తెర; రెండవరకము ద్వారమునకు నిరుప్రక్కల కుచ్చులు కుచ్చులుగా వచ్చునట్లు కట్టబడియుండును. దారముల అల్లికతోగూడ పెద్ద పెద్ద ద్వారముల తెరలను తయారు చేయుదురు. ఈ మూడు రకముల తెరలవల్ల ప్రయోజనము ఒక్కటియే. ఇక నాల్గవది కేవలము అందముకొరకే. పూసలతోగాని, అల్లకపుదారముతో గాని ఆర్చివలె ద్వారముపైన వేయుదురు. ఇవి అన్నియుగూడ ధనముతోకూడిన పనులే. బాలికలకు శ్రద్ధయున్నచో చిన్న చిన్న రంగు రంగుల గుడ్డపీలికలతో పద్మాకారములో బిళ్ళ లుగ తయారుచేసి వానినన్నిటిని కలిపి పరదాలుగ తయారు చేయవచ్చును. ఇవి బీదవారికికూడ అందుబాటులో నుండునవి. వెదురుబద్దల తడికెలు మరుగునకును, వట్టివేళ్ళ తడికెలు చల్ల దనమునకు వాడుదురు.

కిటికీలకు సాధారణముగ గాలి నవరోధింపకుండ సగము వరకే పల్చని గుడ్డను కట్టుదురు. అజంతా, యెల్లోరా, ఉండవల్లిగుహలనుగురించి మీరు వినియేయుందురు. ఈగుహాల ప్రాముఖ్యతయేమి? ఆగుహాలలో గోడలమీద చక్కని చిత్తరు వులను చెక్కినారు. అవి కనులకెంతయో యింపుగా నుండును.

అట్లే మన యిండ్లలోని గోడలమీద పలువిధములైన రంగులతో చేతనైనయెడల నింపుగా చిత్తరువులను గీసినచో

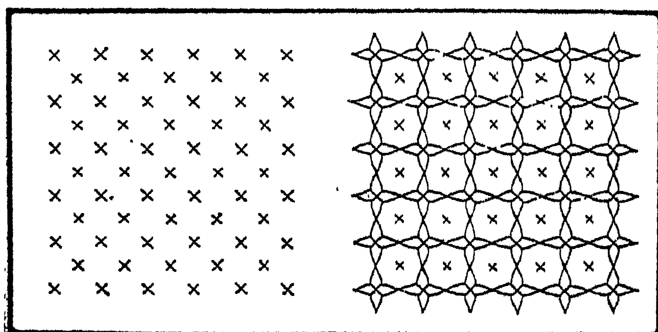


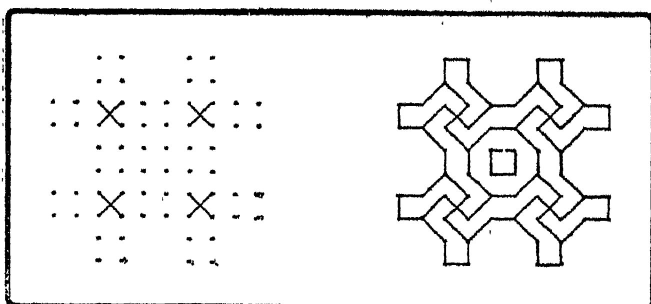
చూచుట కందముగా నుండును. అట్లని బొమ్మలతో గోడలను పాడుచేయరాదు. వానిని పరిశుభ్రముగాను, తెల్లగాను నుంచుటయే మంచిది.

ప్రతిగృహమునకును వాకిలిముంగిట అనుదినమును శుభ్రముగాచిమ్మి, కలయంపి చల్లి రంగు ముగ్గులను తీర్చు అలవాటు గలదుగదా! ముఖ్యముగా రంగుముగ్గులకు సంక్రాంతి నెల పెట్టినదిపేరు. గజగజలాడించు శీతకాలములో ముసుగు పెట్టి పడుకొనుటకుబదులు బాలికలు తెల్లవారుజామున లేచి వాకిళ్ళలో ముగ్గులుపెట్టు ఆచారము ఎంతమంచిది! శీతకాలములో చీకటితో లేచి చకచక పనిచేయు నలవాటు చిన్ననాడే బాలిక కబ్బిన ఆమె గృహిణియైనపిమ్మట ఎంత చాకచక్య

ముతో తన గృహమును సరిదిద్దుకొన గల్గును! ఒకరిని మించి ఒకరు రంగవల్లులను వేయవలయునను కుతూహలమును అనుభవించు బాలికలకే అందలి ఆనందము తెలియగలదు. రేపటికై క్రొత్తముగ్గును వారు ఈనాడే నేర్చుకొందురు. ఆముగ్గు వేయుటలో ఎంత కళాదృష్టి యిమిడియున్నది.

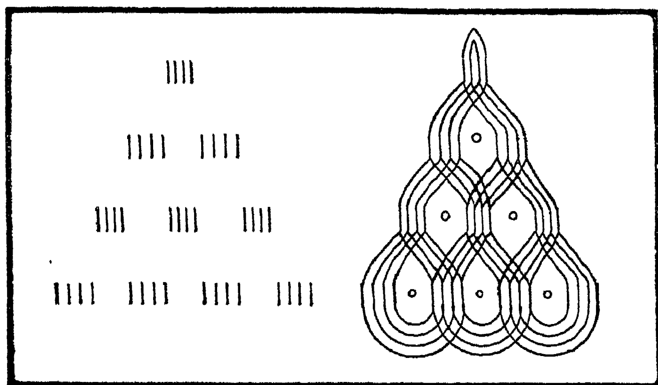
ముగ్గులలో పలురకములు:— చుక్క ముగ్గులు, గీతల ముగ్గులు, x, +, =, |||| వంటి గుర్తులు - ఇట్టి ముగ్గ



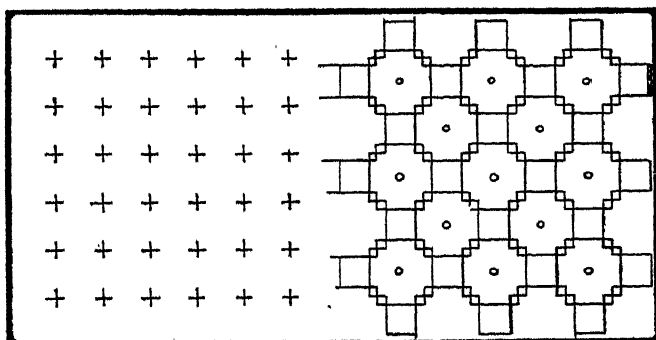


లెన్నియోగలవు. ఘాటైన క్రొత్తసున్నముతో సన్నగా తీర్చి వేయబడిన ముగ్గును చూచిన ఎంతయో ముచ్చటగానుండును. సున్నముపయోగించుటలో కొన్ని క్రిములుకూడ నశించునని

శాస్త్రవేత్తలు చెప్పుదురు. ముగ్గులోపిండినికూడ కలుపవలయు ననికూడ కొందరిమతము. ఏలయన పిండి క్రిమికీటకాదుల

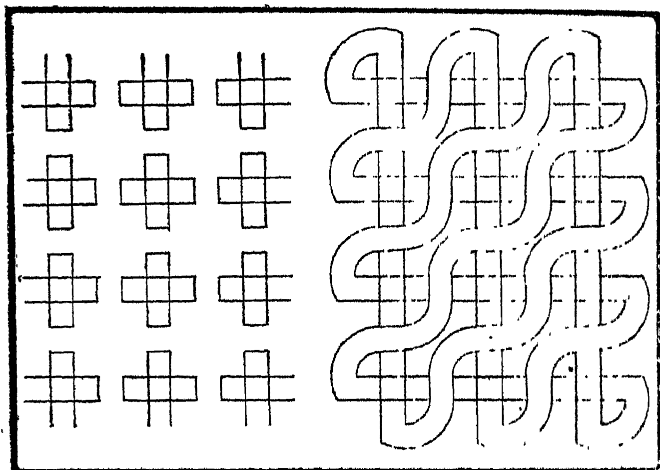


కాహారమగునని అభిప్రాయము. ఇందు భూతదయ యిమిడి యున్నది. వారమునకొకపర్యాయము, ప్రతిపండుగకు నిండ్లను



కడిగింతుమని మీరు ముందరి అధ్యాయములలో చదివి యున్నారుగదా! "అలికినయింట్లో ఒలికినను బాగుండును." అన్న సామెతను మీరు ఎప్పుడైన వినియున్నారా? ఏమి ఒలు

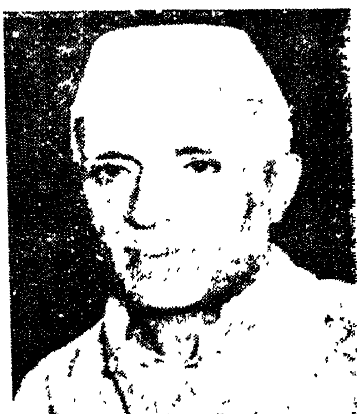
కుట ? ముగ్గు. ముగ్గు ఒలికినంత మాత్రముననే అందముగా నున్నచో ఇక ఏ సుద్దతోనైనను సున్నముతోనైనను వేసినట్టి



అందము ఇంతింతయని చెప్పనలవికాదు. బాలికలందరు ముగ్గు వేయుట అలవరచుకొనుట ఎంతయు మంచిది.

కొన్ని గృహములను బొమ్మలు, చిత్తరువులు, ఛాయా చిత్రములు మున్నగు పలురకముల అందములయిన వస్తువులతో నలంకరింతురు. వరుసగా ఒకదానికొకటి తగులునట్లుగా గోడకు పటములను తగిలించినచో చూచుటకు అసహ్యముగ నుండును. ప్రప్రథమమున చిత్తరువులను ఏరి ఉంచుకొనవల యును. దేశనాయకుల పటములు, ప్రకృతి దృశ్యములు, దేవతామూర్తుల పటములు, చరిత్రాత్మకములైన పటములు, ముఖ్యములైన ఛాయాచిత్రములు వీనిని ఏరి నిర్ణీతస్థలములు నేర్పాటుచేసికొని పిదప తగిలింపవలయును. ఈ ప్రక్కపుట లోని మాదిరిని వానిని తగిలింపవచ్చును.





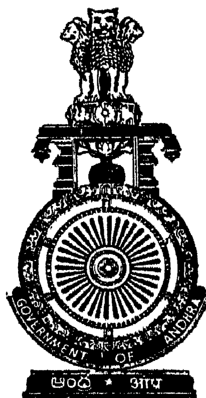











GOVERNMENT OF ANDHRA





చాపలు, తివాచీలు యివికూడ ధనికుల యిండ్లలో కుర్చీలక్రింద వేసి నడుచుటకు ఉపయోగింపబడును. కొంతమంది యిండ్లలో గదియావత్తును పలురకముల అందముగానుండు నైనపుగుడ్డతో పరచి ఉంచుటను మీరు చూచియేయుందురు. ఇది చూచుటకు చాల సుందరముగ నుండును. కాని వానిని జాగ్రత్తతో దులుపుచు తిరగవేయుచు ఉండవలయును. లేక పోయినచో అవి సులభముగా పాడయిపోవుటయేగాక తేళ్ళు, జెఱ్ఱులు మొదలగు క్రిమికీటకాదులుచేరుట కనువుగానుండును. చిన్నచిన్న తివాచీలయినచో అనుదినము బయటకుతీసికొనివెళ్ళి దులుపవచ్చును. లేకపోయినచో వారమున కొకసారియైనను తప్పక దులుపవలెను. ఒకవైపునుండి గుండ్రముగాచుట్టి బయట పెట్టి కఱ్ఱతోకొట్టి దులిపి మరల లోపల వేయవచ్చును. లేదా యిద్దరు మనుష్యులు చెరిఒకవైపున కొంతచుట్టి పట్టుకొని బయటకువెళ్ళి అచ్చటదులిపి తిరిగితీసికొనివచ్చి వేయవచ్చును.

చాలపెద్దవైన తివాచీలను మాటిమాటికి తీయుట సుకరముగాదు. అట్టి సమయములో ఉపయోగించిన తడి తేయాకును నేలపై వేయుట ఒకపద్ధతి. దుమ్ము తడితేయాకుకు సులభముగా అతుకుకొనును. అందువలన దుమ్ము ఎగురదు. రెండవపద్ధతి. తివాచీలను ఊడ్చుటకై ఒకవిధమైన బిరుసైన చీపుళ్ళు గలవు. వానితో ఊడ్చెదరు.

తివాచీలను ఎక్కువసేపు ఎండలో ఉంచరాదు. రంగులు తగ్గగలవు. మిక్కిలిగా మురికి అయినచో మంచి సబ్బుతో బహుకొద్ది నీటితో వానిని పరిశుభ్రము చేయవచ్చును. ఏచెట్టు కొమ్మపైనైనను తివాచీని వ్రేలాడదీసి కొద్ది కొద్దిగా గుండ్ర

గుండ్రముగా సబ్బుతో కడిగి అచ్చుటసే పొడిగుడ్డతో. దానిని అద్దవలెను. అప్పుడు తివాచీ మెత్తగా నుండును.

౨. గోడబీరువాలు - లాంతర్ల భద్రత

గోడబీరువాలు, గోడమూలల నమర్చు బీరువాలు:—ఎంత చిన్నగృహమునకైనను గోడలో బీరువాలు అమర్చ బడినచో ఎంతయోసామాను పెట్టుకొనుటకు అనుకూలముగా నుండుటయేగాక అవి అలంకరణమునకుకూడ వీలుగానుండును. బీరువాకు మొదటి అర వరకు గాజుతోను, మిగిలిన అరలు చెక్కతోను బిగించిన తలుపులు అమర్చబడినచో గృహలక్ష్మికి అలంకరణమునకు, అక్కఱలకు చాల అనుకూలముగ నుండును.

మధ్యతరగతి గృహములలో సామానులను సర్దుకొనుటకు తగినన్ని బీరువాలు పెట్టెలు ఉండుట అరుదు. సామానులను గోడ అలమారలలో సర్దుదురు. అట్టిచో బయటికి కనుపడదగు పూల నమర్చు తొట్టెలు, బొమ్మలు వగైరాలు పై అరలలోను, డబ్బాలు, సీసాలు, పెట్టెలు మున్నగు చిన్న సామగ్రి క్రింది యరలలోను సర్దుట ఎంతయు యుక్తముగ నుండును. ధనవంతుల గృహములలో గోడమూలల నగిషీ చెక్కిన చెక్కలు అమర్చబడి యుండుటను మీరెప్పుడైన చూచితిరా? అవి యెట్లు ఉపయోగింపబడుచున్నవో పరికించితిరా! చక్కగా సరిపడునట్లుగా ఎంబ్రాయిడరీ పనిచేసిన వస్త్రము నొకదానిని చెక్కపైవైచి దానిమీాద పూల నమర్చిన వాజును (Vase) పెట్టుదురు. లేదా చలువరాతి

శిలాప్రతిమనుగాని, దంతపు విగ్రహమునుగాని, స్ఫటిక శిలా విగ్రహమునుగాని, మరి యే దేవతావిగ్రహమునైన గాని అందుపై పెట్టుటకలదు. కొన్నిగృహములలో ఒక చిన్నరంగు చిమ్నీతో అమర్పబడిన లాంతర్లను వానిపై పెట్టుటకూడ కలదు. ఇట్టి అలంకరణములకై గోడమూలల నుపయోగించు కొనవచ్చును. అప్పుడు గృహములోనుండు బాలబాలికలు సహితము సవ్విషయమున శ్రద్ధగలవారై గోడమూలలను సాలెపట్లు పట్టకుండ చూచుకొనుటయేగాక చెక్కలమీది వస్తువులుగూడ సరిగానుండునట్లు కనిపెట్టుచుందురు.

మానవుడు సహజముగా సౌందర్యపిపాసి. ప్రకృతిలో ఎంతసౌందర్యమున్నదో మానవుని మనస్సులోను అంత సౌందర్యమున్నది. కాని అందులగూర్చి బాలికలు ఎంతయు శ్రద్ధచూపవలసియున్నది. సహజముగా బాలికలకు సౌందర్యమన్నను, సర్దుటయన్నను, అలంకరణమన్నను ప్రీతి. భగవంతుడే వారికట్టి స్వభావమును ప్రసాదించియున్నాడు. సాంఘికముగా గూడ సౌందర్యప్రీతి వారికి అత్యావసరము. అందుచే మొదటి నుండియు ఈ లక్షణము వారిలో పెంపొందించునట్లు చేయుట సమంజసము.

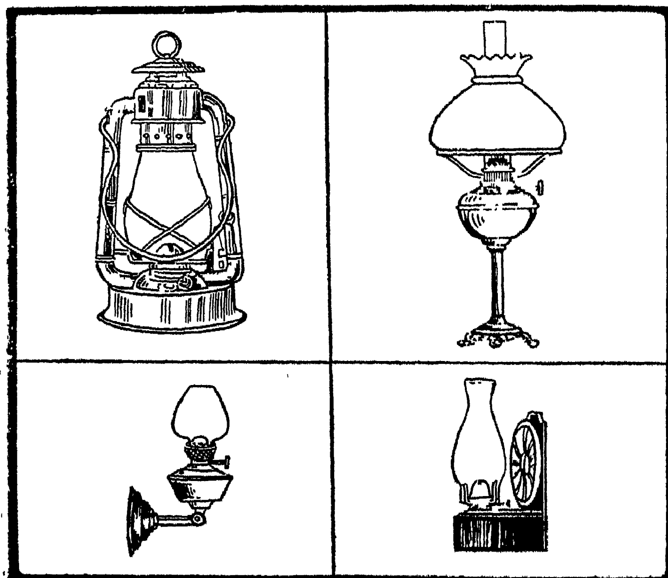
లాంతర్ల జాగ్రత్త:—గాలి, వెలుతురు ధారాళముగా ప్రవేశించుగృహము అవి చొరరాని యింటికన్న ఎంతయు ఆరోగ్యకరమైనది. పగటివేళ సూర్యుడు మనకు వెలుతురు నిచ్చుచున్నాడు. సూర్యరశ్మివలన మనుష్యులు దృఢకాయు లగుదురు. సూర్యరశ్మి క్రిమిసంహారకము. అంతియేకాక కశ్మలము, ధూళి ఎచ్చట యున్నదో సూర్యకాంతి మనకు స్పష్టముగా తెలుపును. సూర్యాస్తమయానంతరము వెంటనే

అందరును నిద్రింపరు. కొంతకాలము ఏదో ఒక కృత్రిమ వెలుతురుమీద మనము ఆధారపడవలసి యున్నాము. అట్టి వెల్తురియనగా కిరసినునూనె దీపములు, గ్యాసుపెట్రోదీపములు, ఆముదపుదీపములు, విద్యుద్దీపములు మున్నగునవి. బుడ్డి దీపములకడ, మైనపుదీపములవద్ద ఎన్నడును చదువుటగాని, కుట్టుటగాని చేయకూడదు. తగినంత వెలుతురు ఉండక పోవుటచే అట్టిదీపములు కండ్లకు చాలబాధను కలిగించును. కావున తగిన ల్యాంపులను కొని వానినిగూర్చి తగుశ్రద్ధ తీసికొనుట మనకర్తవ్యము. లాంతర్లు వాయువును పాడుచేయు నవిగా నుండగూడదు. పొగను రానీయరాదు. చిమ్నీలపై పొగపట్టరాదు. అన్ని కృత్రిమదీపములకన్న ఎక్కువ శుభ్రముగా నుండునవి విద్యుద్దీపములే. విద్యుద్దీపములను కోరిన వెలుతురు నిచ్చునట్లు ఏర్పాటు చేసికొనవచ్చును. వానిని సులువుగా వెలిగింపవచ్చును. ఆర్పవచ్చును. కాని అన్ని యిండ్లకును ఇవి లభ్యము కావుగదా! సాధారణ ల్యాంపులకు ఒక గాజు చిమ్నీ, బర్నరొకటి, కిరస్సునూనె పోయుట కొక బుడ్డియు నుండునుగదా! బర్నరులోని భాగములను కాగితముతో శుభ్రము చేయవలయును. వత్తిని తరచు కత్తిరించుట తగదు. మెత్తని కాగితముతో మసిని తుడువవలయును. నెలకొక పర్యాయము బర్నరును, వత్తినికూడ సోడాఉప్పును కలిపిన నీటిలో ఉడికించవలెను. కాని తడి లేకుండ తుడుచుటలో తగు జాగ్రత్త తీసికొనవలయును. వత్తి బుడ్డికి అడుగున తాకు చుండవలయును. బర్నరు గొట్టమునకు సరిపోవలయును. కొన్నిలాంతర్లలో బర్నరుక్రింద వత్తిని రక్షించుటకై తీగలమర్చబడియుండును. అన్నివత్తులును పొగచూరకుండుటకై

ఉపయోగించుటకు పూర్వము (Vinegar) సారాయములో ముంచుటవసరము. లోహముతో చేసినట్టి బుడ్లలో కిరసినునూనె పోయుటయే బాగుండును. గాజునైనచో నూనె యెంతవరకున్నది తెలియునుగాని పగులుటకు ఎక్కువ అవకాశమున్నది. బుడ్డిని మూడువంతులు మాత్రమే నూనెతో నింపవలయును.

ప్రతిదినము చిమ్నీలను తుడువవలయును. మెత్తని కాగితముతోగాని, గుడ్డతోగాని చిమ్నీలను తుడువవచ్చును. బల్లమీద పెట్టుకొనునప్పుడు అడుగున ఎప్పుడును ఒకకాగితము గాని, ఒకఅట్టనో లేక ఒకఆకునో బల్ల పాడుకాకుండ పెట్టుట మంచిది. బాగుచేయునపుడు అన్నిలాంతర్లను బయటికి తీసికొని వెళ్ళి తుడుచుట మంచిది. అప్పుడప్పుడు కొద్దిగానూనెపోసి గిలక రించి బుడ్డిలోని మడ్డిని పారపోయుట అవసరము. నూనెలాంతర్లు వానికిఉపయోగపడు పరికరములన్నియు భోజనశాలకు, నిప్పుకు దూరముగా నుండునట్టి ప్రదేశమునందే భద్రపరుపవలయును. మంచికిరసినునూనెనే వాడవలయును. లేకపోయిన పొగవలన గాలి అపరిశుభ్రమగును. వెలిగించునపుడు ఒక్కసారిగావత్తిని పెద్దదిచేయరాదు. ఏలనన గాజుచిమ్నీ మెల్లగావేడిచేయ బడిననేగాని పగులకుండ నుండదు. మనతో ఎచ్చటికైనను త్రిప్పుటకు హరికేన్‌లాంతరులు మంచివి. గుండ్రని వత్తితో కూడిన పెద్దలైట్లు చదువుటకు కుట్టుటకు మంచివి. వానికి కండ్లకు వెలుతురు తగులకుండుటకై shades అమర్చబడి యుండును. గోడకుతగుల్చులైట్లకు వెనుకభాగమున 'రిఫ్లెక్టరు' (Reflector) ప్రతిఫలకము ఉన్నదైనచో బాగుండును. బల్లమీద పెట్టుకొనుటకు అడుగుభాగమున వెడల్పుకలిగి బరువైన దిమ్మను కలిగియున్న లాంతరు ఉండవలయును. రాత్రులు

నిద్రించునపుడు చిన్నదిమ్మలుగల చిన్నలాంతర్లను 'బెడ్ రూమ్ లైట్లను' పెట్టుదురు. కండ్లకు బాధగానుండక హాయిగా నిద్ర



పట్టును. నూనె వ్యర్థముకాదు. పెద్దలాంతరు గదిలోని శుభ్రమైనవాయువును అపరిశుభ్రము చేయును.

నిప్పుఅంటుకొన్న లాంతరును ఆర్పివేయుట అందరికిని తెలిసియుండవలయును. గాలిచొరకుండ దేనితోనైనను కప్పి వేయవలయును. ఉదా:—ఇసుక, మన్ను, దళసరిగానుండు పాతతడివస్త్రము లేక చాప. నీటిని ఎంతమాత్రముపోయరాదు. అవసరమైనచో గాలిపీచి మంటలు మండకుండ తలుపులను, కిటికీలను వేయవలయును.

గచ్చుమీద నూనెమరకలు:—గృహము సౌందర్యవంతముగా నుండవలెనన్న నేల అనగా గచ్చుగోడలుకూడ శుభ్రముగా నుండునటుల మనము చూడవలెను. నూనెమరకలు పడకుండ చూడవలెను. నూనె ఒలకపోసినవెంటనే గుడ్డతో పూర్తిగా అద్దివేయనవలయును. ఎక్కువ దూరము నూనెయగునటుల వ్రులమకూడదు. అద్దినవెంటనే సీకాయ పొడితోకాని, సబ్బుతోకాని, బూడిదతోకాని తుడిచి ప్రదేశమునంతయు నీటితో కడుగనవలెను. అప్పటికిని పోకపోయిన యెడల నిమ్మపండ్లరసముకాని, చింతపండుపులుసుకాని వేసినచో ఆ మరకలు పోవును. గోడలు, నేల అన్నియు శుభ్రముగా నుండుట సౌందర్యమునకు మొదటిమెట్టు.

ప్రశ్నలు

1. నీవు గృహమును వేనితో నలంకరింతువు ?
2. ఎట్టి గృహమునకు అలంకరణము అనవసరము ?
3. లాంతర్లను ఎట్లు శుభ్రము చేయవలెను ?
4. నేలమీద నూనెమరకలను పోగొట్టుటకు నీవు అవలంబించు పద్ధతులేవి ?

ప్రయోగాత్మకాభ్యాసము (Practical work)

1. బల్లమీద పూలనమర్చుట.
2. బీరువాలను సర్దుట.
3. మూలలనున్న చెక్కలను అలంకరించుట.
4. ఒక బల్లగుడ్డమీద చిన్న డిజైను కుట్టుట.

5. గోడలమీద ఛార్టులను, చిత్రపటములను ఒక స్కూల్వారు తరువాత మరియొక స్కూల్వాడుకు అప్పగించి ఉపయోగించునట్లు చేయుట.

6. లాంతర్లను శుభ్రము చేయుట.

ఛార్టులు (Charts to be used as wall Posters)

1. 'సౌందర్యమునకు మొదటిమెట్టు నిరాడంబరత్వము'

2. 'అలంకరణహెచ్చు అతివలంకి'

3. 'అలంకరించుటకు

ఆయాసపడకు

ఆలోచించి

ఆచరించి

ఆనందించు'

విహారములు (Excursions)

1. ఏదైన సమీపములో కళాప్రదర్శనము జరుగుచున్న తీసికొని వెళ్ళవలెను.

2. చిత్రకళా మందిరము (Museum) ఊరిలోనున్న చో బాలికలను తీసికొని వెళ్ళవలెను.

3. సమీపములో ఏదైన చారిత్రాత్మక కట్టడము లున్న యెడల తీసికొనివెళ్ళి గోడలమీద చిత్రరూపములను పరిశీలన చేయించవలెను.

స్క్రాప్‌బుక్ (Scrap Book)

1. ప్రకృతి సౌందర్యపు పటములను.

2. అతిసుందరముగానున్న త్రివర్ణ చిత్రములను.

3. అచ్చయిన రంగవల్లులను అతికించుట.

సూచన:—అన్నింటికన్న అందమునకు ప్రధానము పరిశుభ్రతయే యన్న విషయమును బాలికలకు బాగుగా తెలియజేయవలెను. చేతిపని, డ్రాయింగు, ఉపాధ్యాయినుల సహాయముకూడ తీసికొనవలెను. తుక్కు కాగితపు బుట్టలను గురించి చెప్పినపుడు చేయించినబుట్టకుగాని పాతడబ్బాకుగాని మంచిడిజైనుతో రంగు వేయించవచ్చును.

బాలికలు గీయవలసిన చిత్తరువుల నమూనాలు పెద్దవిగా ఉపాధ్యాయురాలే గీయించి గోడలకు తగిలించి ఉంచవలెను.

ఒక్కొక్కస్క్వాడు, ఒక్కొక్కవారము పనిచేసినపిమ్మట రికార్డును పూర్తిచేయించవచ్చును. లేదా ఒక్కొక్కపని నొక్కొక్క బాలికకు ఒప్పగించవచ్చును.

రికార్డు (నమూనా)

తేది	స్క్వాడు పేరు	బాలిక పేరు	చేసిన పని	ఉపయోగించిన వస్తువులు	ఇతర స్క్వాడులు చేసినపనులను తనిఖీచేసి విమర్శనచేయుట	బాలిక సంతకము	ఉపాధ్యాయురాలి సంతకము

IX

కుటుంబము

[ప్రణాళిక:—గృహములో సమష్టిజీవనము - గృహములోని ప్రతి వ్యక్తియొక్క విధాయక కృత్యములు. 'Each for all and all for each' ఒక్కొక్కరు అందరికొరకు, అందరు ఒక్కొక్కరికొరకు - సంభాషణలోను, పనులలోను మర్యాదపాటించుట. సరియగువేళలో పనులను నిర్వర్తించుట, గృహములో సమష్టిజీవనము, కుటుంబప్రార్థనలు-ఏకసమయమున అందరుకలసి భుజించుట. విరామము. విశ్రాంతి, వ్యక్తులయొక్క వృత్తులను, అక్కఅలనుబట్టి వేళలను మార్చుకొని సర్దుబాటు చేసికొనుట. గృహములోని పెంపుడుజంతువులు, వాని పెంపకము, జాగ్రత్త. ఇరుగు పొరుగువారి యెడలను, స్నేహితులయెడల నెఱపవలసిన విధులు. ఆతిథ్యము, నిరాడంబరత్వము, ఆర్జనము, డాంబికత్వము లేకపోవుట. సాంఘిక, కౌటుంబిక కర్మకలాపములు-ఆర్జననుబట్టి ఖర్చుచేయుచు నిలువచేయుట. అనాలోచిత అనుకరణ, దుబారాచేయుట గురించి జాగ్రత్తపడుట. విరామకాలమును జాగ్రత్తగా నుపయోగించుట. వడుకుట (తక్లీ, రాట్నము) చిన్ననేతపనులు, పొదుపుగానుండునట్టిఅలవాటు, డబ్బు నిల్వచేయుట, దానిని సేవింగ్సు బ్యాంకులో వేయుట.]

౧. కుటుంబము

కుటుంబమనగా నేమి ? మన హిందూదేశములోని కుటుంబములు చాలవరకు అవిభక్తములే. ఇతరదేశములలో వలెకాక మనదేశములో సమష్టిజీవనమునకు ఎక్కుడు ప్రాధాన్యతకలదు. ధనములోను, పనులలోను ఒకరి కొకరు సహాయపడుటకు సమష్టికుటుంబములో ఎక్కువ అవకాశము గలదు.

మీ యింటిలో మీ తల్లిదండ్రులు, తాత, అవ్వలు, బాల బాలికలు ఏమేమిపనులుచేయుదురో ఎప్పుడైనను గమనించినారా! బిడ్డలైనమీరు మీయంతటమీరు స్నానముచేసి ఉడుపులనుధరించి, కావలసిన పుస్తకములను జాగ్రత్తగా తీసికొని, మిగిలినవానిని పదిలముగాఅమర్చిన ఎంతగామీతల్లికి సహాయము చేసినవారగుదురో మీకు తెలియునా ? మీరు మీకన్న చిన్నవారైన తమ్ముళ్ళను, చెల్లెళ్లను జాగ్రత్తతో చూడవలెను. వారికి పండ్లుతోముట, స్నానముచేయించుట, తలలుదువ్వుట, బట్టలువేయుట, వారు తిన్నకంచములు కడుగుట – ఇవి అన్నియు మీరు చేయవలసియున్నారు. పను లెంత సక్రమముగా, చురుకుగా, సులభముగా నగునో మీరే తెలిసికొనగలరు. దుకాణములకువెళ్ళి వస్తువులను తెచ్చుట, తపాలా కచ్చేరీలవద్దకువెళ్ళి పోస్టుకార్డులు మొదలగునవి తెచ్చుట, చిన్నచిన్న కబురులను అందజేయుట మున్నగు పనులు మగబిడ్డలు చేయదగినవి.

కుటుంబజీవనమే సహకారముపై ఆధారపడియున్నది. మీతల్లి పెందలకడనేలేచి అన్నము వండకపోయిన నీవుబడికి ఎటులరాగలవు ? తండ్రి సంపాదింపకపోయిన నీకు బొమ్మలు, బట్టలు, పుస్తకములు మొదలైనవి ఎచ్చటనుండి వచ్చును ? పిండివంటలు మీఅమ్మ వండిపెట్టకపోయిన నీకెట్లుసమకూరును? మనము ఒకరిపై ఒకరము ఎంతయు ఆధారపడి యున్నాము. ఇదినాపనికాదు, నేనుచేయనుఅన్నమాట మనము గృహములో వినరాదు. ఎవరిపనులువారు ఎప్పటికప్పుడు చేసికొనుచు పోయినయెడల పనులెంత సుకరముగా జరుగును ?

౨. సమష్టి జీవనము

మాటలలో చేతలలో నేర్పులేనిచో సమష్టిజీవనమున కవకాశమేలేదు. ఎంతయో ఓర్పు, పెద్దలయెడ గౌరవవిశ్వాసములు, ఒకరియెడల ఒకరికి ప్రేమ, హృదయవైశాల్యము, నిర్మలమైన నడవడి, సదభ్యాసములు మొదలైనవి గృహజీవనమునకు పునాదివంటివి. మంచి అలవాట్లను అలవరచుకొనవలెను. దురభ్యాసములను పోగొట్టుకొనవలెను. సాంఘిక, మానసిక, శారీరక ఆనందము గృహములో నుండవలయునన్న ఈ పై చెప్పినగుణములన్నియును గృహములోనివారలకందరకు నుండవలయును. ఎవరి విధులను, బాధ్యతలను వారుగుర్తెరింగి చేయుచుండవలెను. మాటలలో మర్యాద, పనులలో నేర్పు ప్రతివ్యక్తికి ఉండవలసిన లక్షణములు. అంతియేగాక వేళకు పనిని నిర్వర్తించుట మనము గమనింపవలసిన ఒక అతిముఖ్యమైన విషయము. ఎంతపని చేసినను వేళకు చేయకపోయినచో దానివలన ప్రయోజనము శూన్యము. గృహములో సమష్టి జీవనమునకు సహాయకారియగునది కుటుంబప్రార్థన. అందరికిని వీలగునట్టి ఒకవేళలో యింటిలోని ఆబాలవృద్ధులు ఒకచో చేరి నిత్యము ప్రార్థనలుజరుపుట ముఖ్యమైన సదభ్యాసము. ఐక్యకంఠముతో ఏకసమయమున పరమేశ్వరునిగురించి గానము చేయుచు ఆరాధనచేయునట్టి కుటుంబములో శాంతి సౌఖ్యములకు కొరతయుండదు. ఒకరియెడల ఒకరికి గౌరవ, ప్రేమ, సానుభూతులు హెచ్చుగును. మీయింటిలో ప్రార్థనచేయు నలవాటుగలదా?

పెద్ద పెద్ద కుటుంబములలో సాధారణముగా పెద్దవా రొకపంక్తి పిన్నవారొకపంక్తి స్త్రీలొక పంక్తిగా కూర్చుండి భోజనములు చేయుదురు. దానిలో ఎంతక్రమతయున్నది ?



ఎంత ఆనందమున్నది ? పగటివేళ ఇంటిలో ఎవరికైనను ఉద్యోగమునుబట్టి అందరితోపాటు భోజనము చేయుటకు వీలుకానియెడల ముందుగానో వెనుకగానో అతనికెంత ఆదరముతో ఇంటిలోనివారు వడ్డించి పంపుదురు ? ఇతరు లెవరికని మావరకు ఉండకపోయెనేయని కోపమురాదుగదా ! సాయంకాలము అన్నదమ్ములందరును కలిసి భోజనము చేయునపుడు ఎంతఉల్లాసముగా గడుపుదురు ? అది మనస్సునకు ఎంతయో హాయి కొల్పును. మీ కుటుంబములో మీరెంతమంది యున్నారు? నీవిట్టి ఆనందమును పొందితివా? నీకు పదిమందితో కూర్చుండి భోజనముచేయుట యిష్టమా ? లేక యొంటరిగా

కూర్చుండి భుజించుట యిష్టమా ? మానవుడు సంఘజీవికదా! మీయింటిలో ఎవరైనను అస్వస్థతగానుండి భోజనమునకు రాలేదనుకొనుము. నీ కెంతకష్టముగానుండును ? అదియే కుటుంబ జీవనములోనున్న సౌఖ్యము. అదియే పదిమందితో కలిసియున్న ఆనందము. ఒంటరిగానున్నపుడు దుఃఖము. బాలికలారా ! మీరందరును మర్యాదలక్షణములనేర్చికొని సమష్టి జీవనము చేయుటవలని ప్రయోజనములను, సౌఖ్యమును, ఆనందమును గ్రహింపుడు. చిన్నచిన్న అడ్డంకులు భేదాభిప్రాయములు కలుగవచ్చును. వానిని సద్దుకొనిపోవుట నేర్చుకొనవలయును. గోరంతలు కొండంతలు చేయరాదు. ఇతరులలోని మంచి గుణములనే చూచుటకలవాట్లు పడినయెడల మనకు జీవితము సుఖప్రదముగా నుండును.

౩. ఆ తి థ్య ము

అతిథి అభ్యాగతులను ఆదరించుట భారతగృహలక్ష్మి యొక్క ముఖ్యలక్షణము. మానవులయెడ యథార్థమైనప్రేమ, సానుభూతి, మర్యాదయుగల ప్రతిస్త్రీయు, అతిథులను ఆదరించును.

పెంపుడు జంతువులను పెంచుటగూడ ఒక సుగుణమే యగును. మీ యింటిలో పిల్లినిగాని కుక్కనుగాని పెంచుచున్నారా? మీరు అన్నము తినునపుడు దానికి పెట్టుదురుగదా! మీరు మరచినను మీ తల్లి వానికి ఆహారమిడుట మరచునా? అది ఎన్నటికి సంభవింపదు. పిల్లులు మన గృహమును ఎలుకల బారినుండి రక్షించును. ఎలుకలు ఆహారపదార్థముల విూాది

మూతలన్నియు పడద్రోయును. కాయగూరలను, పండ్లను, వేయేల ఆహారపదార్థము లన్నిటిని వీలైనచో తినుచు పాడు చేయుచుండును. గుడ్డలను, తుదకు వెదురుపేళ్ళను సహితము కొట్టి వేయును. చిన్నగరిటెలను ఈడ్చుకొని పోవును. ధాన్యపుబస్తాలను కొట్టివేయును. ఎంత చిరాకుగా నుండును ? ఒక చిన్నపిల్లిని పెంచినచో అది ఎంత సహాయకారిగా నుండును !

ద్వారము కొంచెము ఓరగిలి యున్నచో ప్రీతితో పెంచిన పాదులనుగాని, పూలచెట్లనుగాని మేకలు తినివేయును.



అది మనకు ఇష్టముగా నుండునా ? మనయింటిలో ఒక కుక్కయున్నచో అవి అట్లు తినగలవా ? కుక్క యెంత విశ్వాసముగలజంతువు ! వేళకింత పిడికెడు మెతుకులు వేసినచో అది మనయింట పడిగాపులుగాయును. బిచ్చము కొరకు

ముష్టివాండ్రేగాక అప్పుడప్పుడు దుర్మార్గులుకొందరు దొంగ
తనముచేయుటకు మనగృహములలోనికి వత్తురని మీరు
వినుటలేదా ? కుక్క అట్టిపనిని చేయనిచ్చునా? ఇంటిలో
మీరెవ్వరును లేరనుకొనుము. మీతల్లి యొక్క తె
ఏ పెరటిలోనో పనిచేసికొనుచున్న చో బయట ఎవరువచ్చినది
తెలియదు. అట్టిచో కుక్కయొక్క ఉపయోగము మనకు
తెలియును. అది మొరగినపుడు ఎవరువచ్చినది చూచుటకు
వీలగును.

కొందరు ఆవులను, గేదెలను పెంచుదురు. ఏల ? వీని
వలన మనకు పాలు, పెరుగు, వెన్న, నేయి లభ్యమగునుకదా!
ధనవ్యయమేకాని కొన్నపాలు, కొన్ననేయి అంత ప్రశస్త
ముగా నుండవు. వీలయిన ఇంటిలో పాడిచేసికొనుట ఎంతయు
శ్రేష్ఠము. ఆవులను, గేదెలనుకూడ బిడ్డలవలె జాగ్రత్తతో
చూచినకాని తగినపాల నీయవు. దూడలకు పాలను విడువ
వలెను. వేళకు గడ్డిని, నీళ్లను వానికి పెట్టుచుండవలెను. మన
మెక్కువపాలను కోరినచో ఎక్కువతిండిని పెట్టవలెను. నోరు
లేని జంతువులను దయతో చూచుట మనవిధి. జంతువులకు
కూడ జబ్బులు అప్పుడప్పుడు వచ్చుచుండును. వెంటనే సమీ
పములోనుండు పశుచికిత్సాలయములకు తీసికొనివెళ్లి వానికి
చికిత్స చేయించవలెను.

కొన్ని గృహములలో రంగురంగుల పిట్టలను, పావురా
ళ్ళను, కోళ్ళను, సీమకుందేళ్ళను, టర్కీబాతులను, చిలుకలను
మైనాగోరింకలను, నెమిళ్ళను పెంచుటగూడ కలదు. ఇవి
కేవలము వినోదార్థము పెంతురు. ఏగృహములో స్త్రీకి

పెంపుడు జంతువులపై శ్రద్ధ, మక్కువ యుండునో అట్టి గృహాములో అవి సుఖముగా నుండును. కేవలము వానికి తిండిపెట్టుటయే ప్రధానముకాదు. వాని విషయమై తగు జాగ్రత్తగూడ తీసికొనవలయును. కొన్ని కుక్కలకు స్నానము చేయించుట, షికారుకు పంపుటకూడ అవసరము. ఈ విధము లైన జాగ్రత్తలన్నియు స్త్రీలకు తెలిసియుండవలయును.

మీ కెవరైనను మీతరగతిలో స్నేహితులున్నారా? మీ కెవరన్న ప్రీతి? ఏల? కొంచెమాలోచింపుడు. స్నేహితులు ఎప్పుడును ఒకరి యొద్దనుండి మరియొకరు వస్తువులను తీసికొనుట కద్దు. ఇది స్నేహలక్షణమే. కాని తీసికొన్నవానిని నిర్ణయప్రకారము తిరిగి ఇచ్చివేయుచుండవలెను. అట్లిచ్చువారు కొందరు ఉందురు. ఎప్పుడును అడుగుటయేకాని ఇచ్చుట ఎరుగనివా రెట్లు మిత్రులు కానేర్తురు? కేవలము పుచ్చుకొనుటయే ప్రధానముగానెంచు బిడ్డ లెట్లు స్నేహపాత్రులగుదురు?

ఇరుగు పొరుగువారితో ఎప్పుడు కలహింపరాదు. 'పోరునష్టము పొందులాభము'. మానవునికి మరియొక మానవునితో అవసరముండదనుకొనరాదు. పరులను మనవలె భావించుకొనగల్గినచో మనకందరును స్నేహితులే. ప్రేమవలన ప్రేమబొందవచ్చును. కొంచెము కష్టమైనను ఇతరుల బాగోగుల సహించుట నేర్చుకొనవలయును. స్త్రీ సహజముగా ప్రేమ స్వరూపిణి. సహనము ఆమెకు సహజమయిన సుగుణము. వేళమీరివచ్చు నతిథులకు వండిపెట్టునది తల్లిగదా! కొంచె మన్నము తక్కువగానున్నదని తోచినంతమాత్రమున ఎరికిని తెలియకుండ త్వరలో వండునది తల్లిగదా! ఆతిథ్యములో

ఆదరము, నిరాడంబరత్వము ఉండవలయును. హెచ్చుపోకడలకు పోయి కుటుంబములకు వచ్చు నాదాయమునకు మించిన వ్యయము చేయరాదు. శుభాశుభకార్యములలో జాగ్రత్తతో తగురీతిని ఖర్చుపెట్టవలయును. విందులలో యా సందర్భమును బట్టి ఖర్చుచేయవలయును. ఏ పదార్థములను తయారు చేయించవలయునో, అవి ఎట్లు వడ్డించవలయునో గూడ శ్రద్ధతో గృహయజమానురాలు చూచుకొనవలయును. ఆలోచింపక ఆహ్వాన పత్రికల నచ్చువేయుటకూడ తగదు. మన తాహతుకు మించిన వారి నాహ్వానముల నంగీకరించి మనము వెళ్లునప్పుడుగూడ ఎంతయో ఆలోచింపవలయును. కార్యకలాపములలో ప్రతి విషయమును గృహలక్ష్మి తానే చూచుకొనవలయును.

అతిథులుకూడ ఆతిథ్యమందుచోట తగు మర్యాదతో మెలగవలయును. సర్దుకొనిపోవుట మనమందరము అలవాటు చేసికొన వలసిన సదభ్యాసము. సంతోషముతో ఇతరుల ఆతిథ్యము స్వీకరించి అట్లని పైకి వెలిబుచ్చదగును. వీలైన మీరు తిరిగి మీ ప్రదేశమునకు వెళ్ళినపుడు మీ కాతిథ్యము ఇచ్చినవారి యెడల లిఖిత పూర్వకముగ కృతజ్ఞతను వెలిబుచ్చుడు.

పులిని చూచి నక్క వాతపెట్టుకొన్నదన్నట్లు ఒకరిని చూచి ఒకరెప్పుడును తాహతుకుమించి అనుకరణమున ధనమునువెచ్చింపరాదు. డాంబికముపనికిరాదు. మనస్థితిగతుల నెప్పుడును మఱువరాదు.

౪. వి రా మ కా ల ము

మీ విరామ సమయములలో మీరేమి చేయు చుందురు? మీకేమైన 'హాబీ' లున్నవా? ఏమేమి ఆటలను మీరాడగలరు? అల్లిక పనులను చేయగలరా? ఎంబ్రాయిడరీ పనులు మీకు తెలియునా? పూసలతో పని చేయ గల్గుదురా? తక్లీ, రాట్నములను త్రిప్పుట



తెలియునా? తరగతి పాఠములను గాక తీరుబడి అయినపుడు ఏదైన పనిచేయుట మీ కిష్టమా? లేక కథలపుస్తకములు చదువుట మీ కిష్టమా? ఉద్దేశరహితముగా ఏపనిని చేయ వలదు. ఆరోగ్యముకొరకై ఉల్లాసముకొరకై ఆనందముతో ఆటలనాడుడు. గృహావసరములకై మీ చిన్నతమ్మునకో, చెల్లెలికో ఒక ఊలుమేజోళ్ళ నల్లుడు. మీరు మీ ఉపయో గముకొరకై లేసుల నల్లుకొనవచ్చును. గృహాలంకరణమున ద్వారబంధములకు తెరలను అంచులతోగాని, పూలు కుట్టి గాని, దారముతో అల్లిగాని చేయవచ్చును. గృహాదాయమునకు సహాయకారిగానుండు తక్లీ, రాట్నమునైనను త్రిప్పవచ్చును. ఇవి అన్నియు సత్కాలక్షేపమునకై విశ్రాంతిసమయములో మీరు చేయవలసిన విధాయక కృత్యములు. మీకిష్టమే యగుచో నవారు నేయు పనికూడ అంతకష్టమైనది కాదు.

విరామసమయములో చేయుపని పనిగానుండదు. అది ఉల్లాసముతో చేయునట్టి ఒకఆట. దానివలన కుటుంబమునకు కలిసివచ్చిన మంచిదేకదా! మీకెప్పుడైన మీతలిదండ్రులు గాని బంధువులుగాని డబ్బిచ్చు నలవాటుగలదా? దానిని మీరేమిచేయుదురు? ఎటుల ఖర్చుపెట్టుకొందురు? మీకిష్టమైన వస్తువులను కొనివేసికొందురా? లేక 'పోస్టాఫీసు'లో నుండు సేవింగ్సుబ్యాంకులో వేసికొందురా? ఇకమీదట మీకెవరైన ఇచ్చిన సొమ్మునన్న రెండురూపాయలవరకు ప్రోగుచేసి బ్యాంకులో వేసికొనుడు. నెమ్మదిగా అది ఎంత హెచ్చగునో చూడుడు. మీబ్యాంకులోని డబ్బుపెరుగుచున్న కొలది అది యెక్కువగుటకు మార్గముల నన్వేషింపుడు. చిన్నతనము నుండియే పొదుపుగానుండు స్వభావము అలవడుట మంచిది. సినిమాలు, తినుబండారములు, రిబ్బనులు మొదలగు వానికి పెట్టుఖర్చంతయు అనవసరమైనదే. దానిని నిల్వచేసిన యెంతయగునో చూడుడు.

పొదుపువలన దాచినసొమ్మును నిలువచేయుట నేర్చుకొనవలెను. కొంతమంది తోటిస్త్రీలకు వడ్డీకిత్తురు. అది ఎంతమాత్రము చేయదగిన పనికాదు. బ్యాంకువడ్డీకన్న హెచ్చు వడ్డీ తీసికొనుట అనుచితము. వడ్డీకి తీసికొన్నవారు తిరిగి కావలసినపుడు ఈయలేకపోవచ్చును. లేదా అసలే ఎగబెట్టవచ్చును. సొమ్మిచ్చి తిరగవలసివచ్చును. అది స్త్రీలు చేయతగిన వ్యాపారముకాదు. అందువలన పోస్టాఫీసు సేవింగ్సు బ్యాంకులో వేసికొనుట అతిశ్రేయస్కరమైన విధానము. రెండురూపాయలు తనయొద్ద నిల్వయున్న ప్రతివాడును బ్యాంకులో దానిని వేయవచ్చును. ఈ సేవింగ్సుబ్యాంకులు

అన్నిగ్రామములలోను, పట్టణములలోను మన కందుబాటులో నుండునటుల గవర్నమెంటువారు ఏర్పాటు చేసియున్నారు. నూటికి సంవత్సరమునకు రెండురూపాయల వడ్డీ వారిత్తురు. కనీసమొక్క రూపాయను మనము బ్యాంకులో వేయవచ్చును. ఇది మధ్యతరగతివారికి, బీదలకు అందుబాటులోనున్నట్టి కూడబెట్టుకొనువిధానము. బాలికలారా! ఎవరయినను, ఎప్పుడైనను మీకు డబ్బిచ్చినచో దానిని దుర్వినియోగముచేయక రెండురూపాయలగువరకు చేర్చిపెట్టుడు. మీతండ్రితోచెప్పి సేవింగ్సుబ్యాంకులో వేయించుకొనుడు. తరువాత ఒకరూపాయి అగువరకు కూడబెట్టి మరల వేయుడు. అట్లు సంవత్సరమునకు ఎంతయగునో పరీక్షింపుడు. అవసరమున్న ఎప్పుడైనను మీ కొరకై మీతండ్రిగారు బ్యాంకిలోని సొమ్ము తీయవచ్చును. లేదా పదునెనిమిది సంవత్సరములు నిండువరకు ఆగిన మీరే తీసికొనవచ్చును. అప్పటికి ఎంతయగునో ఊహింపుడు.

ప్రశ్నలు

1. సమష్టిజీవనములోనున్న సౌకర్యములెవ్వి ?
2. నీవు ఇంటివద్ద చేయు పనుల జాబితానిమ్ము.
3. మీతల్లిదండ్రులు, వృద్ధులు, పిల్లలు చేయు పనులెవ్వియో తెలుపుము.
4. పాఠశాలలో మీరు చేయు పనులేవి ?
5. నీస్నేహితుడు నీకై ఏపనులను చేయును ?
6. మనము గృహములలో పెంచు జంతువులేవి ?
7. నీ విరామకాలమును ఎట్లు నీవు వినియోగింతువు ?
8. సొమ్మును ఎచ్చట నిలువచేయవలయును ? నిలువ చేయుటకు మొదట నీవద్ద ఎంత ఉండవలెను ?

ప్రయోగాత్మకాభ్యాసము (Practical work)

1. కొన్ని పనులను బాలికల కప్పగించి చేయించుట.
2. రెండు రూపాయలు చందా ప్రోగుచేసి Savings Bank వేయించుట.

డ్రాయింగు

1. పిల్లి.
2. కుక్క.
3. ఆవు.

స్క్రాప్‌బుక్ (Scrap Book)

పంక్తిభోజనము
కుటుంబప్రార్థనలు
ఆవు, గేదె, పిల్లి, కుక్క, సీమకుండేలు మొదలగువాని బొమ్మలు.
సేవింగ్సు బ్యాంకు (Savings Bank) నుండి ధనము తీయుటకై ఉపయోగించునట్టి పత్రము (Withdrawal form) ను అంటించుట.

ఛార్టులు

సమష్టిజీవనము సౌఖ్యప్రదము '—' అతిథిని ఆదరించు '—' విరామ కాలమును వినియోగించుకో !

రికార్డు (నమూనా)

ఇంటిలో చేయుపనులు	స్కూలులో చేయుపనులు